

脳 のための分食チョイス

おすすめ食材・メニュー

間食・補食は、カロリーを意識してほしい



夕食が **19 時**位の場合 **16 時**位

(ランチから 4 時間後くらい)

食材・メニュー

カロリー (単位はキロカロリー・kcal)

お味噌汁+温泉卵	約 120kcal/ たんぱく質 10g
チーズや糖質不使用のギリシャヨーグルト	約 160kcal
おでん (大根・卵・こぶ・糸こんにゃく)	約 100kcal 未満
ミニトマト 10 個+枝豆	約 140kcal
めかぶ+納豆	約 120kcal



夕食が **20 時**以降の場合 **16 時半**位

食材・メニュー

カロリー (単位はキロカロリー・kcal)

鮭のおにぎり+お味噌汁	約 225kcal
サラダチキン+枝豆	約 330kcal
納豆巻き+春雨スープ	約 250kcal
コーンポタージュ+全粒パンの卵レタスのサンドイッチ	約 350kcal

パソコンを使う仕事で
目が疲れたら

**鮭のおにぎり+卵
+プチトマト**

アスタキサンチン、
ゼアキサンチン・リコピンで
眼の健康を保つ
(眼は脳の一部です)

腸のために食べる事は
脳のためにも

**無糖のギリシャヨーグルト
+ブルーベリー**

腸の健康と
目の疲れ対策のために
同時に摂取

免疫対策としての
フコイダン食材

**お味噌汁+めかぶや
とろろ、温泉卵**

出汁のうまみが
脳の免疫対策に!
体温もアップで感染症予防
(仕事は気力だけでなく健康力)

脳の栄養補給に効果のある食材をチョイスしたい