

隔離時に気をつけたい 栄養アドバイス

何を食べたらいいの？

時差を早く治すため、
普段食べる時間帯に食べよう

量は体の空腹度と満腹度の
合図を尊重して、
食べたい分を食べましょう



3食だけでは
お腹が空くかもしれません。
そのためのスナックも
用意しておきましょう。



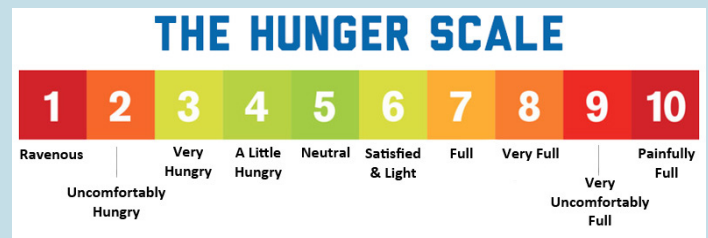
食事際に自分に 聞いてみよう！

お腹空いている？ それとも暇な
だけ？

食事を最初に食べ始めた時と今
は同じくらい楽しんでいる？

今食べるのをやめても、満足？

どのくらい満腹？



トレーニングによって変わる栄養

筋トレ中心トレーニング：筋肉分解を防ぎ、筋肉合成を助ける
タンパク質を積極的に食べましょう。

有酸素中心トレーニング：エネルギー補給に必要な**炭水化物**を
積極的に食べましょう。

軽いストレッチ・休養日：**野菜**を多く取りましょう！ 自分の食事の
半分の割合をいろんな野菜を取り入れましょう