

付き添い入院中のママへ

コンビニご飯 BOOK

ちゃんと食べて、元気に付き添おう♡



♥ 入院中のママに大切なこと

自分の体を大切にできると、
お子さんのそばに、笑顔でいられます。

- 無理せず、手軽にそろえる
- しっかり食べて、体力をキープ
- 栄養バランスを意識して、元気に過ごそう

コンビニご飯 3つのポイント

1. たんぱく質をプラスして、体力をキープ！
   目安：1食20gを意識しよう



2. 糖質はとりすぎず、エネルギーに変える
   目安：1食50g以下が◎



3. 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて
   バランス良く
   定食の形を意識するのがカギ！



コンビニでそろう！ バランスのとれたご飯 10選

1.  もち麦入りおにぎり・レトルトご飯 — 主食 — 食物繊維が豊富で腹持ち◎ 血糖値の急上昇を防ぐ
2.  サラダチキン — 主菜 — 手軽にたんぱく質補給！ 疲れにくい体づくりに
3.  焼き魚・魚の水煮缶 — 主菜 — 良質なたんぱく質と脂質で、体の回復をサポート
4.  豆腐・ゆで卵・納豆 — 主主菜 — ちょい足しに便利！ たんぱく質をかんたんプラス
5.  サラダ・カット野菜・冷凍野菜 — 副菜 — ビタミン・ミネラル補給！ ドレッシングはかけすぎ注意
6.  海藻・きのこ・ひじきなどの一品 — 副菜 — 食物繊維でおなかスッキリ！ 腸内環境をサポート
7.  お味噌汁・スープ — 汁物 — 温かい汁物でほっと一息 満足感&代謝アップ ※春雨・コーンスープは糖質高めで注意
8.  焼き鳥(塩・タレ少なめ)・炭火焼き — 主菜 — シンプルな味付けで低糖質・高たんぱく！ エネルギー補給に◎
9.  チーズ・無調整豆乳 — 主菜 — たんぱく質やカルシウムを手軽にプラス
10.  甘栗・干し芋・高カカオチョコなど — 間食 — 甘いものも味方に♪ 週2回を目安に リフレッシュにも◎

食べ合わせ例（1日のモデル）

朝ごはん



- サンドイッチ（たんぱく質入り）
- サラダ
- お味噌汁 or スープ

昼ごはん



- もち麦入りおにぎり・焼き魚
- 小鉢（海藻やきのこ）
- お味噌汁

夜ごはん



- レトルトご飯（もち麦ご飯）
- サラダチキン・副菜
- お味噌汁

間食・ちょい足し



- チーズ・ゆで卵
- 無調整豆乳・果物など

付き添い入院中のママに嬉しいポイント

- 寝不足でもすぐ食べられる手軽さがうれしい！
- 温かい汁物でほっと一息&リラックス
- ちゃんと食べるとイライラしにくくなる♪
- 自分を大切にすることがお子さんの安心につながる

頑張るあなたが、元気でいられますように。
ちゃんと食べて、笑顔でいられる毎日へ。 ♡