



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♡

忙しい毎日でも
コンビニで
栄養バランス◎



♡ 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



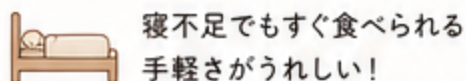
- ・レトルトご飯(もち麦ご飯)
- ・サラダチキン・副菜
- ・お味噌汁

💖 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。

