



体調がよくない時の食事



無理をせず、組み合わせでバランスを考えて食べましょう。

例1

野菜が不足しやすい
ので注意！

- ・サンドウィッチ
- ・ヨーグルト
- ・野菜ジュース

例2

- ・おにぎり
- ・野菜サラダ
- ・豆乳



例3: 1品料理にプラス

- ・具だくさんうどん
- +ヨーグルト
- +りんご

例4: 朝ごはんプラス

- ・トースト
- +ミニトマト
- ・牛乳
- +バナナ

つわりで食欲がないときは、無理せず食べられる時に食べられるものを！



■こまめな水分補給

食事に味噌汁やスープをプラス
スポーツドリンク・野菜ジュース・牛乳・
豆乳・飲むヨーグルトなども上手に使う



■食べやすくする工夫

酢・レモン・梅干しなどの酸味を活用して
さっぱりと
匂いが気になる場合は、冷やして食べやすく



■食べられそうなものを少しずつ

1回の量を少なくして小分けにして食べる

