

【疲れを溜めない食事の例 ตัวอย่างมื้ออาหารเพื่อป้องกันอาการอ่อนเพลียสะสมในร่างกาย】

『日勤の場合 มื้ออาหารสำหรับพนักงานกะกลางวัน』

朝食：身体を目覚めさせるためにも、ちゃんと食べましょう！

อาหารเช้า：อย่าลืมรับประทานเพื่อปลุกร่างกายให้ตื่นพร้อมลุยวันใหม่!

次の食品を取り入れて日光浴すれば、その日の夜は眠りの質が高まります。

หากรับประทานอาหารเหล่านี้ร่วมกับการรับแสงแดด จะช่วยให้คุณนอนหลับอย่างมีคุณภาพในคืนนั้น



昼食：この時間帯は、身体の脂肪蓄積機能が低下します。

มื้อกลางวัน：ช่วงเวลานี้ ร่างกายมีแนวโน้มสะสมไขมันน้อยลง

唐揚げやラーメンなど『脂っこい食事』を食べたいなら、この時間がお勧めです。

หากคุณต้องการทานอาหารมันๆ เช่น ไก่ทอด หรือ ราเม็ง ช่วงนี้เป็นช่วงเวลาที่แนะนำ

塩分の増えすぎを避けるために、カリウムを含む食品も加えると良いでしょう。

เพื่อหลีกเลี่ยงการบริโภคเกลือมากเกินไป ควรเพิ่มอาหารที่มีโพแทสเซียม



夕食：肉類など、タンパク質を取り過ぎになりがちです。適量を心がけましょう。

มื้อเย็น：มักบริโภคโปรตีนมากเกินไป เช่น เนื้อสัตว์ พยายามกินในปริมาณที่พอเหมาะ

夜はカルシウムが吸収されやすいので、乳製品もお勧めです。

แนะนำให้รับประทานผลิตภัณฑ์จากนมในเวลากลางคืนด้วย

เนื่องจากแคลเซียมจะถูกดูดซึมได้ง่ายกว่า



『夜勤の場合 อาหารสำหรับพนักงานกะกลางคืน』

出勤前の食事：バランスを心がけましょう！

มื้ออาหารก่อนทำงาน: ควรเลือกให้มีสารอาหารครบถ้วนอย่างสมดุล

例えば次のように、一品追加してみましょう。

เช่น เพิ่มรายการอาหารดังนี้:



もう一品追加
เพิ่มอีกอันที่นี่



お勧めはヨーグルト
แนะนำให้ทานโยเกิร์ต

出勤中の軽食：食べ過ぎず、腹八分目くらいの量が良いでしょう。

ของว่างระหว่างทางไปทำงาน: อย่าทานมากเกินไป ควรทานแค่พออิ่ม 80% เท่านั้น

炭水化物に偏り過ぎないように気をつけましょう。

ควรหลีกเลี่ยงเมนูที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป

甘すぎるもの、油や塩分が多いものも、身体に負担がかかってしまいます。

ทั้งของหวานจัด อาหารมัน หรือเค็มเกินไป ล้วนทำให้ร่างกายทำงานหนักขึ้น



出勤後の食事：消化が良く、バランスよく栄養を取れるものがお勧めです。

มื้ออาหารหลังเลิกงาน: ควรเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและให้สารอาหารครบถ้วน



●アルコールは、飲むとよく眠れるように思えますが、実は睡眠の質を悪くしてしまいます。飲み過ぎには気をつけましょう。

●แม้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้รู้สึกเหมือนหลับง่ายขึ้น แต่จริงๆ แล้วกลับทำให้คุณภาพการนอนหลับของคุณแย่ลง ดังนั้นควรระวังอย่าดื่มมากเกินไป