

一日一食・3日間スターター表

Day	やること	ポイント
Day1	時間で食べない練習 昼は温かい飲み物 + 飴1~2粒 夜は定番3点セット（ごはん + 味噌汁 + 魚）	・砂糖入り飲料は控える ・まずは“夜ご飯1回”に集中
Day2	空腹の合図を観察 昼は様子を見て、飴やゆで卵、納豆で軽く補う	・唾液が増える / 集中切れが“食べどきサイン” ・無理に我慢しない
Day3	定番化して回す 味噌汁に野菜・海藻・きのこを投入 主菜は魚（揚げ / 焼き / 干物）でローテーション	・栄養は味噌汁でまとめる ・ごはん + 味噌汁 + 魚の型で安定

この表は個人の実体験をもとに作成しています。健康状態により合わない場合は無理をせず、必要に応じて医療機関にご相談ください。