

カインドメディカルだより 10月号

TEL 0120-935-603
月-金 10:00-19:00

第80号

今回のナイトナースは
コチラから



コンビニ弁当(お金も身体も気にしていない。
食べたいものを食べる)
44歳・男性

お弁当作ったり買ったり。身体もお金も気にしていない
20代・女性

夜は食堂でご飯とみそ汁
(冷蔵庫から好きなおかずを取る)

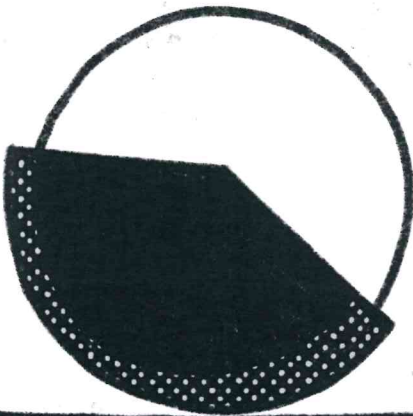
20代・女性

バイト先: お弁当とお茶が出る
常勤先は冷凍ご飯を持っていく

30代・女性

いよいよ食欲の秋がスタートのこの時期に
みんなの夜ご飯事情公開!

節約優先? 身体優先? アンケート特集!



「夜勤時の食事」について
緊急アンケート!
意外と「気にしない派」が
多数でした。

43%
気にしない派



夜食が出る為、お菓子を買って持って行く
30代・女性

お弁当が出る為、みそ汁とお菓子を持っていく
40代・女性

病院からのお弁当を食べる
メニューは毎日違う
20代・女性



夜食も朝食も出るから基本何も買わない。
お弁当の中身は揚げ物が中心
夜食を食べる時間がない時の為に
ゼリーだけ買って行く
20代・女性

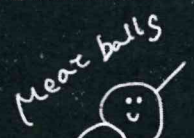


お弁当を持参
おかしめサンドイッチなどその時によって
お金や体のことを気にするよりも、
食べたいものを食べる

30代・女性

夜食出るときは食べる(利用者と同じ)
朝食は自分でコンビニとかでカップ・パン・おにぎり等と飲み物くらい

53歳・女性



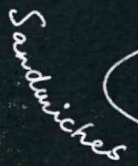
食堂で患者と同じもの
買っていくときは飲み物とポテチなどのおやつ
お昼は仕出し弁当

30歳・男性

お弁当持っていく...コンビニだと食べたいものがなくて...
おすすめレシピ...ハンバーグの中身、クリームチーズ
ふわとろでおいしい!

サラダも食べる...水菜が好き
レモンのドレッシングおすすめ

30代・女性



病院でご飯出てくる。患者さんとほぼ同じ。
特に好きなメニューはない。
朝ごはん必要な人は買って持って行っているらしい。

40代・女性



夕方(7時頃食べて)夜はほとんど食べない。
飲み物くらいです

37歳・男性

夜食(患者と同じ検査)+持っていくのは飲み物程度
33歳・男性



500円

20%

お金優先派

37%

からだ優先派

弁当(自作)が買っていき
買うときはスーパーで
飲み物+500円程度の予算以内で

46歳・女性

お弁当。野菜多めを意識している。
ハンバーグが好き。

金額は500円くらい。節約している。

夜食は買わない。施設系で働かされていて、
休憩5時間くらいあったため。

1000円

お弁当が多い。夜ご飯の残り。
ごはん多めに持っていく。節約のため。

甘辛いもの好きなので、

てりやきとか生姜焼きとかよく持っていく。

夜食はおにぎりを買っていく。好きな食材はたらこ。
たまにお弁当をスーパーで買っていく。

1000円くらい。 20代・女性

その他

基本お弁当を持っていき、たまにコンビニで買う。

お肉が好きだからお肉を買う。

生姜焼きとか。節約のため。

おかしはあまり買わず、ココアと

患者さんからもらったお菓子を夜中おやつ。

20代・女性

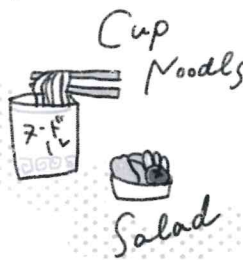
院内にあるコンビニで購入

量が多くて安いものを買う

おにぎり・おかず・サラダはマスト

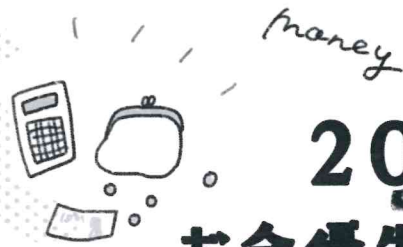
夜食の時間にカップ麺も食べる

お腹を満たすことが重視 20代・女性



Cup Noodles

Salad



money

health

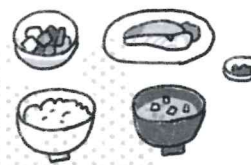


500 One Coin

1000円



Bill



病院から出る

病院から出る食事の中で
軽く済ませるように意識

野菜ジュースを買って持って行って 20代・女性

患者と同じご飯が出る。

茶色いものが中心のため、体のことを気遣って、
野菜ジュースや青汁を持って行って

20代・女性



青汁

病院でごはん出る。患者さんとほぼ同じもの。

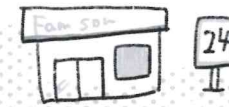
好きな献立...野菜系。なかなか野菜取れないから。

栄養士さんが作るからバランスもよし。

夜食も買う。おせんべいが人気でみんな食べる。

30代・女性

コンビニで買う



Convenience Store

コンビニや売店で購入してしっかり食べる

身体のことを気遣って野菜を取り入れるように意識

使用する金額は800~1000円 30代・女性

・お弁当とコンビニが多いが、どちらかというと
コンビニが多い

・主にサラダチキン/間食用のお菓子(チョコ)を買う

・健康のためにがっつりは控えている(時間も時間なので)

→以前はカップラーメン・ごはんなどしっかり食べていた!

※バイト先はおばちゃん看護師さんがお菓子をよくくれる

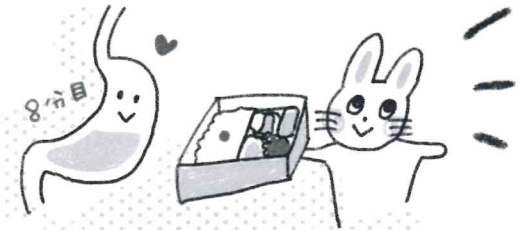
ので自分もお返し用のお菓子を持って行ってます

27歳・正看護師・女性

作る

前日のご飯の残りを詰める。炭水化物中心
食べすぎると体が重くなるから
あんまり量は食べない

30代・女性



作って持っていき食べる時間が取れないことも
ある為、おにぎりを持っていく程度

※太らないように&眠たくならないように
量は食べないように気をつけている

30代・女性

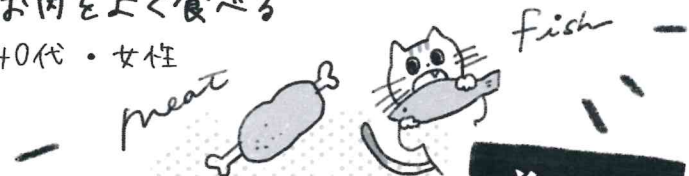


夜勤は体力勝負のためしっかり食べる

身体のためにお弁当を持参して、糖質を控えめに
たんぱく質を多く摂ることを意識している

お肉をよく食べる

40代・女性



meat

fish

その他

検食をするところは持っていかない

自立している人が多い病院の為、おいしい

もう1つのところは作るもしくは買って行く

最近筋トレを始めてたんぱく質を

中心に摂れる食事をしている

眠たくなるからがっつりは食べない

20代・女性



Bread

患者さんと同じものか、自分で買っていき

買う場合はセブンは多く、

予算1000円以内でメインの食事と

飲み物+朝食用にパンやデザートなど

買うときは野菜系やカロリーの高いものを選

ぶようにしています 46歳・女性