

No.	質問	回答
1	寝てる時や運動しているときに足がつることがありますが、薬を飲んだほうがいいですか。	現在飲まれている薬があるのか、どんな薬を飲まれているのかなど、状況によりますのでかかりつけ医にご相談ください。
2	玉子は調理法によってたんぱく質が少なくなることがありますか。	調理法によってたんぱく質が少なくなることはありませんので、どの調理法で食べて頂いても構いません。
3	ゴムバンドを使った運動の回数は自分の身体に合った回数でもいいですか。	ご自身の体に合った回数でやっていただいても構いません。座ってやる運動ができれば、立ってやる運動なども取り入れてみてください。
4	納豆は夜食べるのといいと聞いたことがありますが、朝に食べるのと夜に食べるのでは違いますか。	たんぱく質を摂取するという意味では、朝でも夜でもご自身が食べやすい時に食べられたら良いかと思えます。ただ、朝食はたんぱく質を多く含むおかず（主菜）が揃いにくい方が多いため、手軽に食べられる納豆でたんぱく質を摂取するなど工夫されたら良いかと思えます。
5	人に摂りすぎじゃないかといわれ、朝と夜の2食にしています。	一日2食ということですが、食事の間隔が空きすぎると、夜食べる量が多くなってしまいがちです。夜は体脂肪をため込みやすいため、2食にするより、3食にして量を調整して3食でご自身にあった食事量にすることをお勧めします。
6	朝、ごはんではなくパン食ですが大丈夫ですか。	パン食でもかまいませんが、パン食の場合、パンとコーヒー（飲み物）だけの方が多く見られます。パン食の時も主菜と副菜を揃えて食べられることをお勧めします。 例：食パン、目玉焼き（主菜）、サラダ（副菜）