

質問内容

☆現在の状況

身長：178cm 体重 57kg 男性 23 歳

運動：週に 1 回程度 息が切れる程度の運動や登山(200m 程度)を行います

仕事はデスクワーク

☆最近 3 日間の食事

1 日目

朝：白米 プロテイン

昼：納豆 白米(180g)

夜：レタスと豚肉しゃぶしゃぶ 白米 らっきょう漬物 調整豆乳 200ml

間食：たまごトースト

2 日目

朝：味噌汁 ウインナー 目玉焼き ひじきの煮物 たくあん 白米 なすの煮浸し

昼：白米 レタスと豚肉しゃぶしゃぶ

夜：鳥の唐揚げ(やや大きい) 大根の煮物 ハイボール 味噌おにぎり

間食：リボビタミン D 1 本

3 日目

朝：シフォンケーキ

昼：納豆 白米

夜：親子丼(並)

間食：マクドナルドのエグチ

☆目標

健康的に太りたく、せめて 60kg 前半にはしたいと考えています。

質問1 痩せ型が太る食事というのはどういうふうに摂取するのがいいでしょうか。
(食べる回数、食べる物、食べ方、食べる量、栄養素など)

質問2 胃腸が弱い人でも太る食事法とアドバイスを教えてください

質問3 少食しか食べられない人が太る食事法とアドバイスを教えてください

質問4 管理栄養士さんからみて、運動やストレッチなどの組み合わせについてアドバイス

出来る限り具体的に、栄養士さんの知識とご経験から教えていただけましたら幸いです。
ご回答がしにくい場合や重複する場合は、質問をまとめていただいても大丈夫です。

何卒よろしくお願いいたします。