

おすすめメニュー



辻さんのランチ理想カロリー：830カロリー
 (日本人男性の理想のランチ・カロリー：600~800)

- グリルド・チキン・ウィズ・ローストペッパー & フレンチビーンズ & アーティチョーク
- スピナッチライス (フライではなく、煮たライス)
- 蒸し野菜 (ブロッコリー、カリフラワー、ニンジン)

一言アドバイス

立ち仕事なのでカロリーは多めに。今回は、カフェ/デリで、プラスチック容器に好んで盛り合わせたメニューを紹介。8ドル60セント。たんぱく質をチキン(魚でもOK)からしっかり取ります。皮つきのチキンの場合は脂肪分が高いので、脂肪分を流す働きのある白色野菜(白菜やキャベツ、カリフラワーなど)を組み合わせて。

一言で炭水化物と言いますが、たとえば白米なら雑穀米を混ぜてみましょう。パスタもホールグレインパスタを混ぜるとか。全粒穀物が少量でも入ると、エネルギー(血糖値)の変動が抑えられ、疲れにくい体ができます。仕事中に疲れたり、小腹が空いたりした時は、軽いスナックとして果物がおすすすめです。バナナや洋ナシ、小ぶりのリンゴは、持ち運びや保存にも便利です。有機栽培のもの以外は、食べる前に皮をむくことも忘れず。

たんぱく質と炭水化物をバランス良く

ケース1



辻祐介さん
 美容師・31歳
 身長：169センチ
 体重：60キロ

「ランチは基本的に手作り弁当。前夜の残りものですが、緑の野菜を入れるよう心がけています。昼は炭水化物が中心、たんぱく質は夜取るようにしています。職場の近くの日本食スーパーで、おにぎりや牛丼を買って食べることも。1日7、8時間の立ち仕事で、週末はサッカーと、かなりの運動量です」

学校や企業のカフェテリアランチが、政府レベルで話題になる昨今。ここではさまざまな職業や年齢性別の読者について、理想のランチ・ケーススタディーを試みた。

パーフェクトランチ4U



宮下麻子/栄養士
 日本クリニック
 15 W. 44th St., 10th Fl.
 TEL: 212-575-8910
 レディース・ウェルネス・センター
 16 E. 41st St., #6A
 TEL: 212-532-8910

弁当に緑の野菜を入れる必要、栄養バランスに気を使われていて良いですね。全体的にきちっと食事をされているという印象です。一つ気になるのは、「昼は炭水化物を多めに、夜はたんぱく質を取るよう心がけている」という点です。長時間の立ち仕事は相当な運動量なので、昼から炭水化物とたんぱく質、脂肪をバランス良く取ることをおすすめします。

たんぱく質は、魚、肉、豆類から。脂肪はナッツ類や卵から取ると、体負担がかかりません。弁当に卵焼きもいれますね。