

BEAUTY

パーフェクトランチ4U

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。

体力を温存、風邪をひかない食生活

ケース10



深尾多恵子さん  
ジャズシンガー、  
会計事務  
30代  
身長160センチ  
体重56キロ

「バランスの取れた食生活、特に野菜の摂取と、風邪をひかないようにビタミンC摂取を心掛けています。ランチは具だくさんのチキン入りサラダ、夕食もサラダや野菜炒めが多いです。体力はある方ですが、食生活が乱れると疲れやすくなります。鉄分が不足気味で、サプリメントで補充しています」

おすすめメニュー



深尾さんのランチ理想カロリー：650カロリー  
(日本人女性の理想のランチ・カロリー：500～700)

- チキン・ケサディーヤ(チキンとチーズを、小麦やトウモロコシ粉の皮で包んだメキシコ料理。トマト、レタス、アボカド、コーン、サワークリーム、ワカモレを添えて)
- スプリングウォーター

一言アドバイス

炭水化物、たんぱく質、脂肪、そして旬の野菜がバランスよく取れるメニューです。具のチーズは、選べる場合はモッツァレラなど淡泊な種類にするといいですね。スパークリングウォーターにレモン4分の1個を入れると、ビタミンCも取れます。疲れたときは、レモンのクエン酸が頭をすっきりさせてくれます。全部で11ドルです。

ビタミンCは、果物や野菜(ブロッコリー、ジャガイモなど)から十分に摂取できます。風邪の予防にはシイタケも効果的。ビタミンB群、鉄分、食物繊維が豊富で、免疫力を高めると言われます。

ランチは、いつものサラダに、全穀粉のロールパンなど穀物を加えてみましょう。脂肪は、オリーブ油、ナッツ類、魚類からのものが体に良いです。鉄分は、牛肉やレバー、ひじきなどの海藻類、ほうれん草、プルーンなどに豊富に含まれます。柑橘類、梅干、酢などのビタミンCと一緒に取ると、鉄分の吸収が上がります。反対に、コーヒーや紅茶のタンニンは、鉄分の吸収を妨げるので取り過ぎに注意して下さい。

疲れやすいときは、炭水化物、たんぱく質、脂肪が適正に取れていないのかもかもしれません。栄養バランスはもちろん、量をしっかりと取ることが大切です。疲れを感じたり、コンサート前で体力を温存したいときは、野菜を少し多めにするなど栄養バランスを見直して、体の反応を観察してみることをお勧めします。



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