

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・ケースタディーを試みた。

筋肉や美肌の維持はたんぱく質で

ケース11



富永麻穂さん
主婦
34歳
身長165センチ
体重52キロ

「食事は朝・昼・夜と、基本的に自分で作ります。白米のご飯に、おかずは鶏肉や魚、卵など。野菜は、少量でも必ず取るようにしています。子どものころからバレエをやっていましたが、ヘルニアを患って、ここ1年は休職中。毎朝2時間は家事で立ち仕事ですが、運動量の激減と筋肉の衰えが気になります」

おすすめメニュー



富永さんのランチ理想カロリー：600カロリー
(日本人女性の理想のランチ・カロリー：500～700)

- クスクス(ニンジン、サヤマメ、コーン、グリーンピース入り)
- グリルしたチキン(ハーブなど好みで味付け)
- ヨーグルト・ブルーベリー・シェイク(イチミツ入り)

一言アドバイス

クスクスは、小麦粉を原料にした粒状乾燥パスタです。野菜を角切りして炒めて混ぜるか、弁当の残り物の野菜を加えてもおいしくいただけます。タマネギ、ズッキーニ、カボチャ、ナスなども、クスクスと相性が高い野菜です。チキンと野菜を串に刺してグリルすると、ギリシャ料理風で楽しめます。チキンは、できればオーガニックを選びましょう。

栄養バランスが大切なのはもちろんですが、中でも三食欠かさず取りたいのがたんぱく質です。筋肉の維持に必要なだけでなく、ホルモンや神経伝達物質の原料となるほか、免疫力の向上、風邪・肥満・むくみの予防、精神面の安定など、さまざまな役割を果たします。美肌維持や腱・靭帯(じんたい)の健康に重要なコラーゲンも、たんぱく質の一種です。

ヘルニアには、関節の潤滑油になるコンドロイチン、グルコサミン、ビタミンC、コラーゲン、カルシウムなどを積極的に取ることをおすすめします。コンドロイチンは、主にネバネバの食品(納豆、オクラ、山芋など)やうなぎ、グルコサミンは甲殻類に豊富に含まれます。痛みには、抗炎症効果のあるオメガ3脂肪酸(サケ、くろみ、亜麻仁種など)、新鮮な野菜が効果的。添加物は神経伝達に作用するので避けましょう。



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

運動量が減っても、体重が極端に増えていなければ、カロリーを減らす必要はありません。それよりも、「何を食べるか」に気を付けて下さい。