

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。

週1日は「休肝日」を作ろう

ケース  
12



**Shinさん**  
バーテンダー  
39歳  
身長172センチ  
体重52キロ

「簡単に食事をして出勤し、後は朝4～5時ごろに仕事が終わるまで何も食べません。1日8～10時間は立ち仕事ですが、特に疲れは感じません。週2日は朝から夕方の勤務で、3食とも妻の手料理です。結婚後、食生活はずいぶん良くなりました。タバコと酒の量が多く、健康管理もそろそろ気になります」

おすすめメニュー



**Shinさんのランチ理想カロリー：780カロリー**  
(日本人男性の理想のランチ・カロリー：600～800)

- ロメイン・レタスのサラダ(サケ、チーズ、トマト、ニンジン、ビーマン、ブロッコリー、アーモンドなどを混ぜて)
- 全粒粉パン1個
- モモ1個(そのほか、季節の果物)

一言アドバイス

1日の2食目(ランチ)は、開店して忙しくなる前に、色とりどりの野菜と、たんぱく質、ナッツ、全粒粉のパンで、栄養をバランスよく補給します。1日が終わる5時間前の夜中12時ごろには、奥さま手製のおにぎり、ナッツなど、手軽に食べられて、すぐにエネルギーになるものを。空腹時間が長すぎると、体にとってマイナスです。このメニューは全部で10ドル。

喫煙者に心掛けてほしいのは、抗酸化作用のあるビタミンCの摂取です。朝食に1個、季節の果物があるといいですね。タバコは、吸わないにこしたことはありません。徐々に量を減らされることをおすすめします。

ウコンが肝臓機能回復に効くといわれます。ただ、健康維持には、何より休ませることが肝要です。1週間に一度から2度いいので、お酒を飲まない「休肝日」を作りました。また、たんぱく質には、脂肪肝を予防し治療する効果があります。卵や魚、脂肪が少なめの肉などから、しっかりと摂取を。



**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

長時間の立ち仕事だからこそ、エネルギー不足にならないように、炭水化物、たんぱく質、脂肪のバランスが取れた食事を、少量でも3食きちんと食べることが大切です。不規則な生活/食生活が長く続くと、健康そうに見えても、内臓にはかなりの負担がかかっているはず。特にタバコやお酒の量が多いと、栄養の偏りが気になります。40代以降を元気になる改善のためにも、食生活のさらなる改善に、今から取り組みましょう。