

おすすめメニュー



佐々木さんのランチの理想カロリー：580カロリー
(日本人女性の理想のランチ・カロリー：500～700)

- 全粒粉のピタパン(全粒粉のトーストパンでもOK)
- アボカド
- ブリーチーズ(他、マイルドな味のチーズ)
- トマト(市販のサルサでもOK)
- オーガニックの黒豆(缶詰。食塩無添加)

一言アドバイス

これなら自宅で手間をかけずに作れて、炭水化物、たんぱく質、脂肪、ビタミン、ミネラルをバランス良く取れます。レタスを挟めば野菜の補充もできます。時間がたつほど熱れて美味しくなるアボカドは、硬いうちに買っておくと家で熟するので、買い置きに便利。ビタミンEも豊富です。飲み物には緑茶(ティーバッグで十分)か野菜ジュース。

ぜひ欲しいのは、野菜ジュースです。朝や昼に、またはスナック代わりに飲むと、不足味の野菜を簡単に補充できます。骨の健康のためには、ひじきなどの海藻類や、ホウレンソウ、ブロッコリーなどの緑色野菜、アーモンドなどナッツ類、乳製品など、食べ物からカルシウムを取ることを心がけて。疲れた時は、コーヒーよりも緑茶です。頭がすっきりして、お肌にもいいです。また、全粉穀物も脳に良い。仕事に集中できますよ。

1週間に一度、買い物する日を決めよう

ケース2



佐々木香奈さん
フリーランスライター・46歳。
身長162センチ
体重：53キロ

「気がつくとランチを食べ忘れていたことが多かったです。食べるとしたら、全粒粉のトーストとチーズ、バナナなど。野菜はつい食べ損ねて腐らせるので、買い置きしません。買う時は、有機栽培かどうかをしっかりと見ます。体調は良好ですが、エネルギー切れで寝込むことも。骨の健康もそろそろ気になります」

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

食生活は不規則ですが、普段から有機栽培のものを選ぶなど、健康に気を使っていますね。

体調は良好ということですが、時々寝込むのは栄養が偏っている証拠。朝と昼を簡単に済ませると、野菜不足になりがちです。忙しい日も、手をかけずに食べる方法を工夫しましょう。

おすすめしたいのは、一週間に一度、食料品を買う日を決めること。野菜類は、大量にあると毎日同じものを食べることになって飽きてしまいます。日持ちがするか、火を通せば大量に食べられるものを選びましょう。