

おすすめメニュー



中村さんのランチの理想カロリー：850カロリー
(日本人男性の理想のランチ・カロリー：600～800)

- おにぎり2個(具はシャケと梅を各1個)
*フランスパンなど固めのパンで作った、型崩れしないサンドイッチもOK。中身はハム、チーズ、レタスなど
- 野菜ジュース(市販のV8などでOK)
- ナッツ類(アーモンド、カシューナッツ、クルミ、ピーナッツなど)

一言アドバイス

おにぎりは、簡単に食べられて、持ち歩きに便利。写真のメニューは7ドル25セント。おにぎりの具は、塩分補給のための梅干と、たんぱく質のサケ。歩いて汗をかいたら、水分と塩分補給がカギです。野菜ジュースは、果物より野菜が多く入ったものを。ナッツは持ち歩いて、小腹がすいた時につまみます。栄養豊富で、すぐにエネルギーに変わります。

中村さんの場合、歩くことが良い運動になっています。ランチは、卵焼きや鶏肉などのたんぱく質にグリーンサラダなど、栄養をバランス良く取るのが理想です。奥様の手作り弁当がベストですが、クライアント回りに弁当持参は難しく、用意する方も大変かもしれません。そこで、持ち歩きに便利なおにぎりや、野菜ジュースをおすすめします。

若いうちに40代以降の備えを

ケース3



中村大輔さん
ITコンサルタント
36歳
身長183センチ
体重86キロ

「仕事柄、顧客が席を外すランチタイムは忙しい時間帯。週3、4日はランチを抜く生活が、10年以上続いています。付き合いのない平日の夜と週末は、妻の手作りの日本食。朝食は食べません。コンピューターの熱でのがてくので、水はいつも飲んでます。顧客回りのために、1日30～40ブロックは歩きます」

奥様の手料理が栄養源になっているようですね。ただ、ランチを抜く日が多く、しかも朝も食べないとなると、栄養はどうしても不足してしまいます。若いうちは健康でも、心配なのは40代以降。簡単でいいので、朝と昼に食べる習慣を今から心掛けましょう。

一般的に、食事が不規則だと体にさまざまな影響が表れます。たとえば、空腹時間が長い人ほど、胃潰瘍のリスクが上がります。栄養バランスが崩れて免疫力が低下し、菌に感染しやすくなるからです。また、1日の食事が1回だけ、特に夜だけの場合は、体が食べたものを全て吸収し、中性脂肪がつきやすくなります。

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
レディーズ・ウェルネス・センター
16 E. 41st St., #6A
TEL: 212-532-8910