

おすすめメニュー



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

- ラップ・サンドイッチ
(具はいろいろ。写真は缶詰のツナにマヨネーズ、レタスとトマト)
- レンティル豆のスープ(ニンジン、セロリ入り)
- クラッカー

一言アドバイス

たんぱく源として具をツナにしましたが、チキンやサーモン、ターキーもOK。野菜も一緒に。豆のスープにしたのは、豆類にはビタミン、鉄分などのミネラルが豊富に含まれ、中でも鉄分は酸素の生産を増やすので、運動する人には大切な栄養素だからです。野菜たっぷりのミネストローネ・スープもおすすめ。全部で11ドルのメニューです。

参考までに、朝食はご飯や全粒粉のパンなどの炭水化物に、卵、チーズ、魚、無添加のハムやソーセージなど、たんぱく質、脂肪、カルシウムを組み合わせて。バランスの取れた食事は、エネルギーを維持し、ケガを防ぐことにもなります。

ケガを防ぐ食事とは

ケース
4



長浜信哉さん
ダンサー
29歳
身長163センチ
体重60キロ

「ランチは大体毎日12時から1時ごろ、自分で作った弁当を食べます。基本的に妻ご飯におかずが1品。日本で家庭科の教師だったので、料理は得意です。毎日3、4時間はダンスのけいこをします。パフォーマンス向上に役立つ、あるいは練習前後にいい食生活について知りたいです」

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

ダンスに限らず、運動をする人はかなりのエネルギーを使うので、ランチは栄養バランスが肝心。おすすめは、ラップ系のサンドイッチです。パンのサンドイッチに比べ、炭水化物が少ない割にカロリーがあり、チキンやサーモン、レタスなど、具もいろいろ選べます。運動する3、4時間前は、 Pasta やパンなど炭水化物を中心に、果物やスムージーを。1時間前は、バナナやピーナッツバターを塗ったクラッカーなど、消化の早いものが多いでしょう。いずれの場合も、水分をしっかり補給してください。

運動後30分以内の炭水化物とたんぱく質の摂取は、筋肉疲労の予防に効果的です。クラッカーにチーズなど、少量で違いが分かります。



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