

おすすめメニュー



古姓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)

- シーフードパスタ(スパイシーシュリンプ、スイートピー、トマトとバジルのソース)
- 野菜サラダ(プロッコリー、きゅうり、ニンジン、ミニトマト、芽キャベツ、オリーブなど)
- レッドワイン・ビネガー・ドレッシング

一言アドバイス

たまには気分を変えてテイクアウトの外食も楽しいもの。好物の甲殻類をふんだんに使ったパスタは、炭水化物、たんぱく質、そして脂肪がほど良く取れます。甲殻類はコレステロール値が高めですが、食べすぎに注意すれば大丈夫。夕食はコレステロールの高いものを控えるなど、バランスを考えて。パスタのソース、ドレッシングは軽めに。11.30ドル。

自分のエネルギー源を知ろう

ケース  
5



古姓美智子さん  
不動産エージェント  
40代  
身長155センチ  
体重53キロ

「ランチは、子どもの分と一緒に弁当を作ります。大好きな白米がエネルギー源! 玄米は試したけど続きませんでした。おかげで野菜を中心に魚を少し。魚介類、中でも甲殻類が大好物。朝15分の腹筋運動と膝の柔軟体操が習慣で、週3回はジムで汗を流します。仕事柄、物件案内で、よく歩きます」

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・ケーススタディを試みた。

パーフェクトランチ4U

たまには気分を変えてテイクアウトの外食も楽しいもの。好物の甲殻類をふんだんに使ったパスタは、炭水化物、たんぱく質、そして脂肪がほど良く取れます。甲殻類はコレステロール値が高めですが、食べすぎに注意すれば大丈夫。夕食はコレステロールの高いものを控えるなど、バランスを考えて。パスタのソース、ドレッシングは軽めに。11.30ドル。

ランチは炭水化物とたんぱく質を中心に、脂肪も適切に取るのが良い。特によく歩く日は、エネルギー維持のために栄養バランスの確保が必須です。おかげで魚に、豆腐や煮豆、肉類を加えて、たんぱく質を増やすことをおすすめします。脂肪には、肌の潤いを保つ働きもあります。取りすぎに注意して、魚類、ナッツ類、アボカド、オリーブオイルなど、不飽和脂肪酸を中心に取らしましょう。

年齢を重ねると、カルシウム、ビタミンDなどのビタミン、ミネラルの摂取も心掛けたいところです。海藻類や濃い緑の野菜など、食事からしっかりと補給するようにしてください。

手作り弁当は、体調や好みに合わせておかずを工夫できるだけでなく、外食に比べて脂肪分や塩分が抑えられ、添加物の心配もありません。

食生活を考える上で、自分のエネルギー源を知るのには大切です。玄米の方が栄養価は高くても、白米の方がおいしく栄養になっていると感じたら、無理に玄米に替える必要はありません。



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