

BEAUTY

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。

筋肉維持はたんぱく質と炭水化物で

ケース6

富永隆之さん
引越し業
64歳
身長174センチ
体重72キロ



「体が資本。仕事柄、運動量は同年代の人の300倍です！ランチの基準は、簡単に腹持ちがよく、おいしいもの。ご飯ものや魚系が多く、野菜もしっかり取ります。ファストフードは極力避けて、ソーダ類もなし。コーヒーの量は昔より増えました。趣味の料理や水泳を楽しみ、くよくよしないのが健康の秘訣」

おすすめメニュー



富永さんのランチ理想カロリー：840カロリー
(日本人男性の理想のランチ・カロリー：600～800)

- マサマンカレー(タマネギ、ジャガイモ、オクラ、ピーマン、ズッキーニ、ピーナツ、鶏肉、ココナッツミルクなどで煮込んだタイのカレー)
- サマーロール(エビ、レタス、パプリカ、ピーマン、ライスペーパー)
- 白米

一言アドバイス

運動量が多いので、カロリーも平均より多めに欲しいところです。マサマンカレーはタイのカレーですが、日本のカレーライスもおすすめ。肉または魚、野菜、米の組み合わせで、筋肉維持に必要なたんぱく質と炭水化物がまとめて取れます。サマーロールの代わりにサラダも良いですね。夏場で胃腸が弱っていると感じたら、カレーのルーはマイルド系で。



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

便利さや腹持ち、おいしさはもちろんです。自分にとってのエネルギー源、体に良い食べ物、悪い食べ物は何であるかを分かった上で、栄養バランスの取れた食事をされています。運動や趣味を通じてリラックスするコツも心得るなど、全般的に健康管理ができているとい印象です。

重い家具や荷物を扱う引越しは、かなりのカロリーを消費します。過酷な労働に耐えられる筋肉を保つには、消費量を上回るカロリーと、たんぱく質の摂取が大切です。たんぱく質は、炭水化物と組み合わせる取るのがポイント。炭水化物から摂取されるグリコーゲンは、体作りに欠かせない栄養素です。筋肉のエネルギー源であり、維持と増強に欠かせません。骨の健康に留意し、海藻類や緑色野菜、ナッツ類、乳製品など、食べ物からカルシウムを取ることも心がけて。自分で料理する時はもちろん、外食の際もカルシウム摂取を意識してメニューを選びましょう。

コーヒーは、朝一杯、午後一杯を目安に抑え目に。