

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「ケースタディー」を試みた。

年齢に応じて必要な栄養を

ケースタディー



アイリーン山口さん
元作業療法士 / 日系人会メンバー
74歳
身長150センチ
体重40キロ

「若いころから規則正しい食生活を心掛けています。ランチは手作りのサラダとサンドイッチが定番メニュー。甘いものが好きで、デザートは必須です。サプリメントやミルクから、ビタミンDとカルシウム摂取も欠かせません。朝はタイチでスタート。ニューヨークなので、とにかくよく歩きます」

おすすめメニュー



山口さんのランチ理想カロリー: 550カロリー
(日本人女性の理想のランチ・カロリー: 500~700)

- そばサラダ (日本そば、ゴマ、レタス、きゅうり、トマト、ツナ)
- ドレッシング (しょうゆとゴマ油)
- 抹茶ロールケーキ
- 熱い緑茶

一言アドバイス

いつもの野菜サラダのバリエーションとして、自宅で簡単に作れて、暑い夏にうれしい清涼感のあるそばサラダです。野菜、たんぱく質、カルシウム、脂肪分が満遍なく取れます。ツナの代わりに、硬めの豆腐やチキンでもいいでしょう。ドレッシングは、お好みでワサビを加えてもいいいただけます。冷蔵庫で冷やして食べて下さい。

健康や年齢を考えて、カロリーは控えるために、必要な栄養がバランスよく取れているという印象です。年齢を重ねると、カルシウムとビタミンDの摂取が特に大切になります。サプリメントでも構いませんが、カルシウムはなるべく食事から取りましょう。ランチのサラダにナッツ類、中でもカルシウム含有量の多いアーモンドやクルミを加えると、簡単に、しかもおいしくカルシウムを補給できます。ミルクは、オーガニックのビタミンD入りがおすすです。サンドイッチは、具を工夫すれば、さまざまな栄養素を効率良く取ることができます。チーズやチキンを挟むと、たんぱく質が手軽に取れて便利です。

脂肪分もきちんと取りましょう。脂肪は、骨と骨のつなぎ目を滑らかにし、骨の健康を保つためにも大切です。サンドイッチにオリーブオイルを使ったり、夕食のおかずにごま油の炒め物を加えたりするといでしょう。

デザートは、食事の楽しみの一つです。でも、糖分の取り過ぎには注意して下さい。



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