

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。

中華料理を健康的に食べる

ケース8



綿野勝文さん  
教師  
30代  
身長175センチ  
体重83キロ

「ランチは自作の弁当と、店で購入する場合が半々くらい。料理が好きで、弁当はご飯に肉や卵系のおかずを作ることが多いです。買うのは日本の弁当か、フライドライス付きの中華料理。アメリカに来て中華を食べる機会が増えました。1日5時間は立ち通し。2日に1回はジョギングをして、週末は野球です」

おすすめメニュー



綿野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)

- 肉と野菜の炒め物(ローストポーク、ブロッコリー、ニンジン、セロリ、白菜、ミニコーン)
- 玄米ご飯
- オレンジ(小1個)
- ジャスミンティー

一言アドバイス

「食べる機会が増えた」と言われる中華にしてみました。たんぱく質と野菜が、まとめてしっかり取れるメニューです。ポークの代わりに、チキンや白身魚もおすすめです。ジャスミンティーやウーロン茶には、脂肪を流す効果があるとされます。ティーバッグをまとめて買っておくと、手軽に飲めて便利です。食後はオレンジで口をさっぱりと。全部で6ドルです。

MSGと症状の関係は科学的に立証されていませんが、気になる人は、MSGを使わないよう注文時に伝えましょう。「MSG無添加」を標示する店の場合も、念を押すことをおすすめします。

MSGが行われています。MSGと症状の関係は科学的に立証されていませんが、気になる人は、MSGを使わないよう注文時に伝えましょう。「MSG無添加」を標示する店の場合も、念を押すことをおすすめします。

自分で作る弁当は栄養バランスに配慮したメニューをたてやすく、健康的といえます。普段から運動量が多いので、カロリーもしつかり取りましょう。中華料理は、肉や魚のたんぱく質と野菜が入ったものを選ぶと、必要な栄養素がまんべんなく取れます。ただ、どうしても脂肪分が多くなりがちです。おかずは揚げ物ではなく、炒めたものにし、ご飯物も「フライドライス」ではなく、白米や玄米を炊いた「スチームドライス」にすると、かなりさっぱりします。

自分で作る弁当は栄養バランスに配慮したメニューをたてやすく、健康的といえます。普段から運動量が多いので、カロリーもしつかり取りましょう。中華料理は、肉や魚のたんぱく質と野菜が入ったものを選ぶと、必要な栄養素がまんべんなく取れます。ただ、どうしても脂肪分が多くなりがちです。おかずは揚げ物ではなく、炒めたものにし、ご飯物も「フライドライス」ではなく、白米や玄米を炊いた「スチームドライス」にすると、かなりさっぱりします。



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