

おすすめメニュー



田下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)

- ピザ(具に、バーベキューチキン、ブロッコリー、トマト)
  - 野菜と果物のジュース(ブロッコリー、ほうれん草、パセリ、根生菜、リンゴ、マンゴー、バナナなど)
- ※ピザの代わりに、ターキーやツナなどのたんぱく質と野菜のサンドイッチでもOK。

一言アドバイス

ピザは、野菜とたんぱく質がバランスよく取れる具を選びました。たんぱく質はペパロニでもいいですが、チキンや魚など、できるだけ淡泊なものを選びましょう。野菜ジュース、または野菜中心のスープで、野菜をさらに補充します。最近では、豆乳入りのたんぱく質が高いジュースも販売されています。ピザと野菜ジュースで9ドルです。

ピザで野菜を食べよう

ケース  
9



田下国広さん  
学生(NY学生会  
主宰)  
24歳  
身長168センチ  
体重50キロ

「学校のカフェテリアでハンバーガーかピザを食べます。サラダは新鮮じゃないので食べません。夜も週数回は学生会の用事で外食です。それ以外の日は、肉や野菜入りのパスタを作ります。食事は不規則になりがちで、ずっと食べずにフラフラして胃が重くなることも。アメリカに来て食生活は急降下」

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。

パーフェクトランチ4U

胃が重いときは、ご飯に梅干をプラスしてみましよう。梅干のクエン酸には、疲労回復効果があります。また、体調が悪いときこそ朝食を食べる習慣を。ヨーグルト、果物など、少量でも必ず何か食べるようにしましょう。

米を食べる機会が少ないようですが、米は炭水化物の中でも一番とっていいほど栄養に優れた穀物です。パスタの代わりに、ご飯中心の夕食にしてみてください。玄米や雑穀を混ぜると、栄養価がさらに上がります。

米を食べる機会が少ないようですが、米は炭水化物の中でも一番とっていいほど栄養に優れた穀物です。パスタの代わりに、ご飯中心の夕食にしてみてください。玄米や雑穀を混ぜると、栄養価がさらに上がります。

学生はキャンパス内の移動だけでも意外に運動量が多く、勉強で常に頭も使うので、栄養バランスの取れた食事に特に気を付けたいところです。とはいえ、カフェテリアのランチは栄養がどうしても偏りがちなので、限られたメニューの中でバランスを取る工夫が大切。サラダで野菜を取るのが難しいときは、ピザの具を野菜たっぷり系にしてみましよう。ピザに限らず、炭水化物(穀物)、肉、魚、豆などのたんぱく質、野菜がきちんと取れているか、普段からチェックすることをおすすめします。



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