

ヘルシー通信

●働く世代のライフスタイルに合わせた食生活のポイント

主食、主菜、副菜を基本に、さまざまな食品を組み合わせるバランスの良い食事を3食摂ることが大事……うーん、分かってはいるけど難しいんだよなあ……という声が聞こえてきます。

朝は寝ていたいし、忙しくて朝ご飯を食べる時間もないし……夜も仕事から帰るのが遅くなってしまおうし……いつも外食や簡単な食事になることが多いんだよなあ……そんな声が聞こえてきます。

働く世代のライフスタイルに合わせた食生活のポイントを紹介します！

1 忙しくて朝ご飯が食べられないときには… お手軽な調理の必要ない食品を食べよう！

朝食を抜くと、カラダや脳にエネルギーが届かず、だるさや集中力の低下を引き起こします。さらに、朝食を抜くことで、1日の食事の回数が少なくなり、ほかの食事のエネルギーが体脂肪として蓄積されやすくなるため、肥満につながります。バランスの良い食事は理想ですが、「なにを食べる習慣」をつけることから始めましょう。

2 夕食が遅くなってしまおうときには… 夕食を夕方と夜の2回に分けて食べよう

昼食から夕食までの時間が長いと、夕食を食べた際に血糖値が急上昇してしまいます。また、空腹の時間が長くなるため、食べ過ぎやドカ食いの原因になります。(ただし、「1回分」を分けてくださいね^^)

3 外食をするときには… スーパーやコンビニでお弁当を買うときには… 野菜料理を1品プラスして！

外食やお弁当を買うときには、主食、主菜、副菜が揃った「定食スタイル」や「幕の内弁当」がオススメです。どんぶりやラーメンなどの単品メニューにはセットサラダなどの野菜料理をあわせましょう。

監修：(株)食の学び舎くろみ
代表取締役 中野ヤスコ

「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアシリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くろみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。

<http://shokunomanabiya-kurumi.com>



◆パプリカと大根のもりもりサラダ



【材料 2人分】

大根 …………… 正味80g
水菜 …………… 正味20g
パプリカ(赤・黄・オレンジ)
…………… 各正味30g
ブロッコリー …………… 40g

A

かつお節…………… 3パック(6g)
ゴマ油…………… 小さじ1
白すりゴマ…………… 8g
すし酢…………… 20g

【作り方】

大根とパプリカはそれぞれ千切りにする。水菜は2センチに切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ポウルに野菜類を合わせ、Aを加えてあえる。