



2020

3月の健康コラム

Vol. 132

忙しい方が手軽に摂れる食事

現代人は、夜型の生活が多くなっていると言われています。そのため、土台となる1日3食の食事時間や配分・摂取量がとても重要になってきます。また、食べる量が消費カロリーを上回った時、体重が増加したり体脂肪として蓄積されたりします。

朝食は「ギリギリまで寝ていたいから食べない」、昼食は「商談があるから、牛丼でいいや」、夕食は「仕事が忙しくてもう遅いからお菓子とお酒で」などなど、ついつい食事内容まで考えずに過ごしがちです。

そこで今回は、忙しくて食事まで考える余裕がない方にコンビニを上手に活用する具体的なメニューを紹介します。



コンビニのお弁当類は、炭水化物と脂質・塩分が多いので注意が必要です。また、加工食品が多く添加物を多く使用しており、味付けも万人受けするように濃い味になっています。組み合わせ次第では、バランス良く食べることも可能なので上手に選ぶようにしましょう。

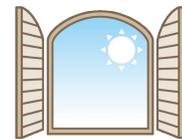
《市販品を利用したおすすめメニュー例》

※市販のオニギリ、汁物は塩分が多いので1日1回にしましょう。

朝  タンパク質の具が入ったオニギリ（鮭や納豆、鶏五目）、ゆで卵、蒸し鶏、フランクフルト、野菜ジュース、果物などです。
ただし、これだけだと野菜が不足するので昼食や夕食に補っていきましょう。

昼 単品ではなく、何品か組み合わせましょう。

- タンパク質の具が入ったオニギリ（鮭や納豆、鶏五目）
- タンパク質と野菜が入ったサラダや惣菜
- 汁物（野菜やきのこ、海藻、貝類が摂れるもの）



これらを組み合わせると脂質が抑えられ、タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂取することができます。

補食をするなら・・・

ナッツ、ゆで卵、蒸し鶏などがおすすめです。

オニギリを食べるときは、夕食の炭水化物を控え、1日トータルで食べる量を調整していきましょう。

- 夕**
- オニギリやレトルトのご飯
 - レトルトの焼き魚、煮魚
 - 野菜サラダや野菜の惣菜
 - 汁物（野菜やきのこ、海藻、貝類が摂れるもの）



朝食や昼食で摂れなかった食材を夕食で選べば栄養バランスが良くなります。

《自分で選んでみましょう》



主食 + 主菜 + 副菜 からひとつずつ選んで組み合わせましょう。

- 油脂の多いメニューや穀類+穀類の組合せは選ばないようにしましょう。
- 食物繊維の多いメニューを選ぶと、体の脂肪が増えにくくなります。
- 砂糖を多く使った煮魚や、カボチャなど糖質の多い野菜や果物を使ったメニューに注意して食べるようにしましょう。

できるだけこちら

主食

<p>×油が多い パン・麺</p> <ul style="list-style-type: none"> 菓子パン 総菜パン パスタ 	<p>★主食+主菜と一緒に摂れるので副菜を1品足す</p> <ul style="list-style-type: none"> さけオニギリ 納豆巻き 親子丼 温玉うどん 	<p>○油が少なめの パン・ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> 食パン プレーンベーグル 白ごはん 	<p>★食物繊維が多い</p> <ul style="list-style-type: none"> とろろそば 雑穀ごはん 玄米ごはん  
---	--	---	---

- ★できるだけ味のないご飯におかずを組み合わせましょう
- ★特に、夕食は食物繊維の多い雑穀ご飯がおすすめ

主菜

<p>×油が多めの タンパク質食品</p> <ul style="list-style-type: none"> フライドチキン レトルトハンバーグ ソーセージ メンチカツ 	 <ul style="list-style-type: none"> 魚の缶詰 肉のみそ焼き 肉や魚のソテー 	<p>○油が少ないたんぱく質食品</p>  <ul style="list-style-type: none"> サラダチキン ブリ大根 	 <ul style="list-style-type: none"> ゆで卵 ノンオイルツナ 豆腐・納豆 焼き魚 
--	---	---	--

- ★油脂の多い肉料理を食べたいときは、昼食に食べるのがおすすめ
- ★油少なめの主菜を1食に1皿つけるのがおすすめ
- ★缶詰を買い置きしておくとう便利

副菜・その他

<p>×油が多めな食品</p> <ul style="list-style-type: none"> ポテトサラダ かぼちゃサラダ 	<p>糖質が多めな食品</p>  <ul style="list-style-type: none"> バナナ 低脂肪・無脂肪ヨーグルト かぼちゃ煮 肉じゃが 	<p>○油が少なめ、食物繊維やビタミン、ミネラルを補給できる食品</p>  <ul style="list-style-type: none"> ひじき煮 味付きめかぶ 豆サラダ 温野菜サラダ 
---	--	---

- ★マヨネーズであえたサラダなどは高カロリーです
- ★1回に食べる量が多くならないようにしましょう

井上病院附属診療所 健診センター 文：管理栄養士 古屋麻起子

