



2021

6月の健康コラム

Vol.147

昼食の摂り方の工夫

お昼ごはんはどうしていますか？

お昼ごはんはどうしても、便利な外食やコンビニが多くなります。しかし、糖質や脂質が多くエネルギーが高い場合があり、上手にメニューを選ばないと、肥満の原因になります。3食きちんと食べて、朝・昼・夕の配分を考えましょう。 推定エネルギー必要量 (Kcal/日)

性別	男性			女性		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
18~29 歳	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30~49 歳	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50~64 歳	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65~74 歳	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75 歳以上	1,800	2,100	-	1,400	1,650	-

「日本人の食事摂取基準(2020年度版) 厚生労働省

<身体活動レベル>

低い：生活の大部分が座位で静かな活動が中心
 普通：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位がある
 高い：移動や立位の多い仕事への従事者あるいは、スポーツをしている



理想の昼食

1 週間の昼食を振り返ってみましょう。

① 昼食は必ず食べる

1 日 3 食食べることで、ようやくバランスが取れる食生活。1 日 2 回の食事では、質も量もバランスが崩れてしまいます。

② 決まった時間に食べる

朝食から 5~6 時間経っていることが理想です。また、毎日同じ時間に食べることで、身体を動かすリズムを作りやすくなります。



③ バリエーションを豊かに

和洋中といった料理のジャンル、メイン料理の主材料(肉・魚・卵・大豆製品)、焼く、炒める、揚げるといった調理法など、栄養面でみてもバリエーションが大事になります。

④ 主食、主菜、副菜をそろえる

カレーライスや丼物のように主食と主菜が一緒になっていてもサラダや小鉢料理がプラスされている。



いかがですか？①から④の項目で1つでも出来ていないことはありませんか？項目を手掛かりに、理想の昼食に近づけましょう。

バランスを考える

1 日 3 回の食事のうち、毎回の食事を完璧なバランスにすることは難しいかもしれません。不足した分は次の食事で補ったり、1 週間単位で整えたりしても問題ありません。しかし、調整する期間が長くなると、偏った食事が続いていることに気づかないケースもあります。そこで、出来る限りバランスが整うように考慮しながら、食事のメニューを選ぶことをお勧めします。



かしこい昼食選びのポイント

和定食や洋食セットを選ぶ場合

1 メインディッシュ

- 肉料理より、魚料理の方が理想的
- 肉料理が1日2回にならないように注意



2 調理法

- 出来るだけ揚げ物以外を選ぶ
厚い衣は残す



3 野菜の量をチェック

- なるべく野菜の多い物を選ぶ
- サラダ等の野菜料理を1品プラスする
- 付け合せ野菜は残さず食べる（刺身のつまも）



丼ものを食べる場合

1 丼の種類

- 揚げ物ののった物はかなり高エネルギー
注意！ カツ丼、天丼
- おすすめ！ 親子丼、中華丼



2 ご飯の量

- 丼もののご飯の量は 250~300g (420~504kcal) なので、少なめにしてもらおうか残す

3 野菜をプラス

- 野菜料理を1品添える
- 食後に野菜ジュースなどを摂る



4 塩分に注意

- 丼物は全体的に高塩分。味噌汁やスープ（具以外）や漬物は残す



パスタを選ぶ場合

1 ソースの種類

- パスタ自体にオイルを絡めるので、ソースは低エネルギーのものを選ぶ
注意！ クリームベース、カルボナーラ
- おすすめ！ 塩や醤油、トマトソース



2 サラダをプラス

- パスタだけでは野菜が足りないのでプラスする
- パスタが高脂肪なのでドレッシングはノンオイルを



めん類を食べる場合

1 「めん+ごはん」を選ばない

- 高エネルギーで炭水化物に偏り
栄養バランスが崩れる
- ラーメン+チャーハン、うどん+お寿司等



2 汁を残す

- 汁を全部飲むと塩分のとり過ぎ
ラーメンなどのこってりした汁は、油も摂り過ぎになる

3 野菜料理をプラス

- 出来るだけ野菜の多いめん類を選ぶ
- 野菜料理を添えるか、食後にジュースをとる



パンを食べる場合

1 菓子パンは主食ではなく嗜好品

- 高エネルギーでタンパク質やビタミン、ミネラルなど必要な栄養素が不足しがち



2 サンドイッチをチョイス

- ミックスサンドなど野菜をはさんでいるものがおすすめ



3 カルシウムをプラス

- 不足しがちなカルシウムを補うためにヨーグルトをプラスする

ファーストフードを食べる場合

1 具の選び方

- 揚げ物を具にしたものは、高エネルギーになるのでなるべく避ける
- 野菜がたっぷり入った物を選ぶ



2 サイドメニュー

- サラダや野菜スープなど野菜が補えるメニューを選ぶ
- ドリンクメニューは牛乳や野菜ジュースを選ぶ



3 フライドポテトに注意

- 油で揚げているので高エネルギー
(Sサイズでも約270kcal)

