

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「管理栄養士がマクドナルドに行ったら」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



今回はいつもと違って管理栄養士がマクドナルドに行ったら何を頼むのかをご紹介します。え？マック？マクド？絶対だめでしょ！カロリー高過ぎでしょ？とビックリされた方が大半かと思えます。確かに太りやすいメニューで野菜不足になりがち、塩分過多と健康に良いとは言いがたいです。とは言っても安くて早くてそして美味しい！どうしても行きたくなってしまいう時もあるかと思えます。そんな時のご参考になれば良いなと思ってお伝えします。

マクドナルドって何で太ってしまうの？

とにかく**カロリーが高いから**。

ハンバーガーやポテト、コーラと基本的にカロリーが高いです。特にお肉が何段にもなっていたり、チーズが何枚も入っているビックマックやダブル○○バーガーはカロリーが非常に高いです。
例えばビックマックは1つで**525 kcal**さらに倍ビックマックはなんと**724 kcal**もあるのです！



これだけで1日の必要なエネルギー量の1/3～半分も摂ってしまうことになります。そしてだいたいそれ以外にもサイドメニュー頼みますよね？
たとえば**ポテトLは517 kcal**
コーラLは181 kcalあります。



年齢	男性			女性		
	身体活動レベル			身体活動レベル		
	低い	普通	高い	低い	普通	高い
18～29歳	2250	2650	3000	1700	1950	2250
30～49歳	2300	2650	3050	1750	2000	2300
50～69歳	2100	2450	2800	1650	1950	2200
70歳以上	1850	2200	2500	1450	1700	2000

管理栄養士がマクドナルドに行ったら何頼むの？

①ハンバーガー

新商品に心惹かれるお気持ちはわかりますが、具材やソースがたっぷりのハンバーガーは当然高カロリー。
ここはメインのハンバーガーを**一番シンプルで安価なハンバーガー**にします。

②サイドメニュー

ポテトではなく**チキンマックナゲット**！
揚げ物なので意外に思われた方もいらっしゃるかもしれませんが。同じ揚げ物でもポテトよりだいぶ脂質が少なく何と言っても**たんぱく質**が摂れるからです。
5ピースでたんぱく質**15.8g**摂れます。
たんぱく質は代謝を上げるためにも筋肉をつけるためにも必要な栄養素なので同じようなカロリーの場合はたんぱく質が多いものを選びましょう！



③サイドメニューその2

もう一つサイドメニューをつけます。

それは**枝豆コーン**です。

サラダというと思いませんか？



出典：マクドナルド

確かにサラダは**10 kcal**とかなり低カロリー

なのですがレタスが少ししか入っていないため高血糖や脂質異常症対策に効果的な食物繊維が期待するほどれないのです。一方この枝豆コーンは**80 kcal**ありますがたんぱく質が**5.2g**食物繊維は**2.9g**とサラダの3倍摂れます。
マクドナルドはどれも味が濃い目ですが、枝豆コーンはシンプルな味付けで塩分控えめで歯ごたえもあり満腹感得られて単純に美味しいです。枝豆とコーンは皆さんも大好きですよ？

④飲み物

ウーロン茶できれば黒ウーロン茶を選びましょう。

コーラを思い浮かべる方も多いかもしれませんがただでさえカロリー高いマクドナルドで砂糖の入った飲み物選んでしまうとカロリー過多になります。ウーロン茶は脂質の吸収を抑えてくれる効果もあるため是非選んでほしいです。

この組み合わせで

609 kcal

たんぱく質33.8g 糖質47.7g 脂質29.6g

マクドナルドにしては優秀な組み合わせです☺



一般社団法人
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp> 03-3803-8220
荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

