

食生活

第8回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

の傾向がある。特に丼1杯には茶碗2杯以上のご飯が使われており、炭水化物の過多となりやすい。天丼、カツ丼は油も多く、高カロリーになってしまふ。外食ではご飯、汁物、主菜、副菜がそろった定食が理想的といえる。注文時に予め「ご飯を半分」と頼んでおけば、食べ過ぎを気にすることなく食事をすることができる。

昼も夜も外食の場合は、昼食で不足した栄養を補うという意識を持ち、夕食のメニュー選びをしてほしい。大事なものは「昼、夜の」どちらか1食は野菜中心のメニューを選ぶこと。外食の多い人はカロリーを摂り過ぎで野菜不足になる傾向が強い。例えば朝食はパンとコーヒーだけの食事にサラダを足すこと。みそ汁やスープに野菜をたっぷり入れるのも大事だ。

昼食時のカレーライス、ラーメンに野菜をトッピングするのもいい。パスタや牛丼、サンドウィッチなどの単品メニューには野菜サラダ、けんちん汁などを足してほしい。タンメンや肉野菜炒め定食、ニラレバ定食のような野菜が多いメニューを注文することをお勧め。夕食は鍋料理を活用すると野菜をたくさん摂れる。付け合せの野菜は残さず、居酒屋では野菜メニューを1人1皿頼むなどの工夫をしてほしい。

外食は「ここに注意!」

肉類の脂肪には飽和脂肪酸が多く含まれており、コレステロールや中性脂肪が気になる人には要注意だ。だが選び方のコツさえ覚えれば心配する必要はない。では牛、豚、鳥肉にはどんな特徴があるのか。今回は肉類を上手に摂取する方法から解説していく。

男性では麺類好きという人が多い。だが全てつゆは飲まないこと。しっかり味が付いているものが多く高血圧の原因となる塩分も心配。ラーメンは豚骨、鶏がらなどの動物性脂肪が含まれている上、特に背脂が加えたものはエネルギーが高い。内臓脂肪を減らすならつゆは残すことだ。

また弁当で目に付きやすいのが、フライ物やハンバーグといった油を使ったメニュー。焼き肉も脂身が多い。油の摂取を減らすには詰め合わせでなく、単品物を組み合わせる。例えばおにぎり、のり巻きに、煮物やおひたし、サラダなどの小さなパック売りを組み合わせると、バランスを取りつつカロリーを控えることができる。お湯を注げばスープ、みそ汁にカットワカメをプラスすればレベルアップした「おかずスープ」となる。外食のご飯は概して多め

さとう・えみこ 昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒業。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は ☎03 (5604)9547 <https://health-ma.jp/>