今日から変える食生活

第12回

健康マネジメント協会　佐藤 恵美子 管理栄養士

1週間の理想メニュー①

肥満を治すことはドライバーのさまざまな病気を予防し治療する上で重要だ。体重をうまく目標値に近づけるには運動療法に加え、積極的な食事療法が欠かせない。

最も大切なのはエネルギー摂取量の制限。いま流行の極端な糖質制限のみでの減量は、長期間での安全性が保証されておらず、誰にでも効果があるとは言い難い。取り過ぎていた糖質を控えることは有効だが、全く摂取しなければ健康面でも、金銭面でも長続きしないだろう。

とはいえ、自炊でどんなメニューを作ればいいか分からないドライバーも多いはず。今回から生活習慣病の改善に効果的で、栄養バランスの良さを主とした1週間分の献立を紹介する。3大栄養素のエネルギー摂取比率は、炭水化物50～60%、たんぱく質20%以下を目安とし、残りを脂質とした。

【1日目】朝食はご飯、みそ汁、ヨーグルト、アジの塩焼き、昆布に油揚げ、ニンジン、さやインゲンを加えた煮物がお薦め。昼食には皮なし鶏肉を使った親子丼、モロヘイヤのおひたし、かまぼこと貝割れ大根、庄内麩（ふ）入りのお吸い物を。夕食はご飯、トマト入りみそ汁とともに、梅肉と青しそを使った豚肉のしそ巻き、レンコンの土佐煮、しめじ・しいたけ。えのきと梅のあえ物を添えると、バランスの良い食事に。合計1539㌔㌍。

【2日目】朝食はご飯、みそ汁、アジの干物、きんぴらゴボウ、きゅうりにしょうゆ、酢、ごま油、七味唐辛子を混ぜ合わせるたたき割り漬け、梨。昼食はロールパンにゆで卵、ハム、トマト、レタス、きゅうりを挟んだセルフサンドのほか、水菜とちりめんじゃこのサラダ、パンプキンスープ、煮りんごのヨーグルトかけがお薦め。夕食はサツマ芋ご飯、かぶとしめじのゆず香和え、しょうゆ、酒、豆板醤を合わせたピリピリ大根。生しいたけに豚ひき肉、玉ねぎを詰めて焼き、降ろし大根と青しそを添えたパラソル焼きも加えたい。合計1614㌔㌍。

アジには良質のタンパク質が含まれ、ビタミンB群、ミネラルも豊富。青魚にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）など不飽和脂肪酸が多いのが特徴で、特にアジにはEPAが多い。EPAは血液をサラサラにし、血中のコレステロール、中性脂肪を減少させる効果がある。

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。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/