



## 桜交通の健康通信

### ○第3回 バランス食生活 コンビニ活用術【昼食編】

みなさま、こんにちは！

徐々に寒さが増してきましたが、体調はいかがでしょう？ 今年も残すところ1か月を切りました。年末年始は忘年会だけでなく、さまざまなイベントが続くことでしょう。久しぶりに会った家族や親戚、友人、知人たちと楽しい時間を過ごす、ついつい暴飲暴食をしてしまうことも…

日頃の食生活の乱れは、体調を崩すことにも繋がりますので気をつけましょう！

バランス食生活シリーズ第2回目のテーマは、「昼食」です！

午後元気に活躍するために、しっかり食べましょう。

#### ■ 昼食は午後への活力

昼食は、朝食から5～6時間後を目安にとれると良いでしょう。昼食では、午後のエネルギー源となる糖質や脂質、代謝を向上させるたんぱく質をしっかりと摂る必要があります。外食では、栄養バランスがとれていることが多いため定食を選ぶのがおすすめです。お昼ごはんの時間帯は、最もエネルギーが消費されやすい時間帯でもあります。「最近お腹が気になる…、でも我慢できない…」という時は、昼食に美味しいものを食べちゃいましょう！



#### ■ 味の濃いものは控えめに

味の濃いものを食べると塩分が身体に溜まり、むくみや高血圧につながります。バスの運転やデスクワークなど、長い時間同じ姿勢で働くみなさまは特にむくみやすくなるでしょう。血圧が高めの方、むくみが気になる方は、昼食の塩分を控えましょう。1日の食塩摂取目標量は、男性8.0g未満、女性7.0g未満（高血圧の方は男女ともに6.0g未満）です。ラーメンを汁まで全部食すと、1日分の塩分摂取目標量の約80%を摂取したことになります。ラーメンなどのスープは飲み干さず、少量で我慢できると良いですね。

裏面へつづく ↓





## Ⅰ ～コンビニ活用術【昼食編】～

お昼は脂肪が蓄積されにくい時間帯ではありますが、美味しいものを食べるうえでもバランスは大切です。昼食で何を食べるかが、午後からの仕事に直接影響してきます。炭水化物を摂取しすぎると、血糖値を上昇させてしまい、午後から眠くなってしまうことも…

午後からもすっきりした気持ちでやる気を引き出すためにも、バランスを意識していきましょう。

主食+主菜	副菜
のり弁当	野菜サラダ
五目あんかけ焼きそば	海藻ミックスサラダ
和風パスタ	野菜スープ（ミネストローネなど）

この組み合わせで  
700～800kcalに  
なります。

お弁当類は主食と主菜が1品でバランスよく取れるものが多く、昼食に食べる量としても調度良いでしょう。副菜も含まれているものもありますが、少し不足しているので野菜サラダなどを加えるのをおすすめします。麺類の中でも、パスタは食後の血糖値が上がりやすく、眠気防止にも役立ちます。夜遅い夕食になり、空腹時間が長くなる時などは、腹持ちが良い食材を選んで食べると良いでしょう。雑穀米や玄米のおにぎりに蒸し鶏、ゆで卵の入った野菜サラダを合わせて食べると腹持ちが良くなるのでおすすめです。

主食	主菜	副菜	果物
おにぎり2個	唐揚げなど揚げ物1個	野菜サラダ	カットフルーツ

レジ前のホットスナックは魅力的ですよ～！どうしても食べたい時は、日中の業務や活動の間の食事にとるようにして、副菜もきちんと加えると良いと思います。もちろん、食べ過ぎ注意なので週1回に抑えることをおすすめします。

## ◎ちょい足し！

お昼の後って、ちょっと甘いものがほしくありませんか？ちょい足しにおすすめなのは、果物入りの牛乳寒天やヨーグルトです。「寒天（かんてん）」は食物繊維がとれるうれしい食材です。牛乳やヨーグルトではカルシウムも取れますね。ヨーグルトはできるだけ低糖質のものを選ぶと良いでしょう。



毎日お忙しいみなさまにとって、昼食は束の間の休息。午後に向けてのパワーチャージだからこそ、好きなものを美味しく食べるためにバランスの良い食事を心がけましょう。

