

# 協会けんぽの管理栄養士による ごはんチェック

今年度は、働く男性の1日の食事について協会けんぽ職員の実例をもとに4回掲載します。今回は第2回目になります。

自炊しなくても、ちゃんとした食事をするにはどうしたらよいか？

ぜひ、皆さんの食事を考えるきっかけに！！

# 栄養バランスの良い食事にするコツは？ 黄・赤・緑の3つをそろえるだけ！

力や体温となる・・・糖質と脂質      穀類・イモ類・油

血や肉を作る・・・タンパク質      肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

身体の調子を整える・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維  
緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ・海藻・果物

# 「健康気にしてます👉」 男性40代後半 事務職 単身赴任

	写真	バランス	ワンポイントアドバイス
朝		<p>多</p> <p>少</p> <p>少</p>	<p>あんバターサンドに野菜サラダ(ツナ、ハム入り)追加する</p> <p>朝食は菓子パンでなく、サンドイッチ、ホットドック、ピザトースト(タンパク質を補えるものをプラス)に変えることで、バランスアップ</p>
昼	<p>小盛り弁当 ご飯130g程度</p> 	<p>少</p> <p>少</p> <p>少</p>	<p>配達弁当の場合、過不足は朝と夕食で調整</p> <p>40代男性の1食の量としては少ない為、もう少し品数を増やす。手軽にとれるバナナを加えてもよい</p>
おやつ	<p>チョコ グミ</p>		<p>昼食の量を増やすか、おやつでなく補食を摂り、夕食の主食の量を控える</p>
夕	<p>カップスープ</p> <p>卵とマカロニサラダ</p> <p>しらすと小海老のオイルパスタ</p> 	<p>多</p> <p>少</p> <p>少</p>	<p>サラダと書かれていても、野菜が入っていないものもあります。スープやサラダは野菜が多く入っているものを選びましょう。</p> <p>カット野菜や冷凍野菜を常備する。</p>

● ご飯・パン・麺

● 肉・魚・卵・大豆・乳製品

● 野菜・きのこ・海藻・果物

## 相談者のコメント

- ・自炊はしない。電子レンジはあるが、炊飯器はない。
- ・自宅で食べる際はコンビニで購入、スーパーはあまり利用しない。
- ・食べ過ぎを防ぐため、小さいお弁当を選んでいるが、残業で菓子類を食べることあり。

## 管理栄養士からのひとこと

### 野菜を増やす 朝、昼、夕の食事の割合は4:3:3

- ・3食共に野菜の摂取量が少ない。
- ・朝食でタンパク質と果物をプラスする。
- ・おやつを食べなくても済むように、昼食の量を増やし、夕食を控える。
- ・夕食が遅くなる時は上手に補食を摂る。

# 夕食が遅くなる時は？

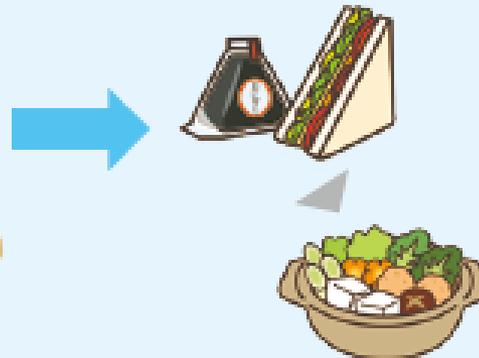
## 残業などで 夕食が遅くなりがち

食事の間隔が空いた分、  
がっつき食べてしまい、  
カロリーのとりにすぎにつな  
がります。



## 夕方におにぎりなどの軽食 →帰宅後にあっさりしたおかずを

夕食を分けてとることで、  
夜のドカ食いを防止。  
また、睡眠中はエネルギー  
消費が少ないので、寝る2  
時間前には食べ終えるよ  
うに心がけてください。

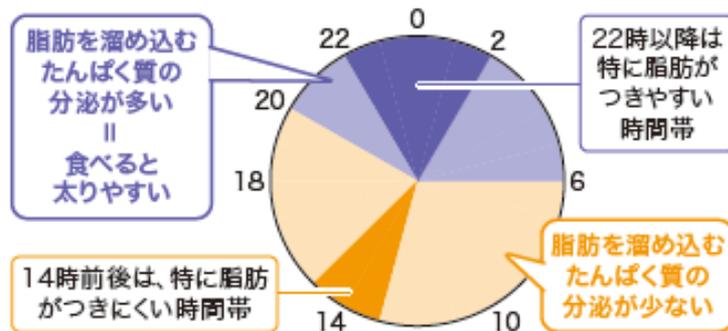


### 交代制勤務の場合の 食事のポイント

- 勤務時間に合わせて、1日3食、なるべく決まった時間に食事をとる。
- 夜間に食事をとる場合も肉や魚などのおかず、野菜を取り入れる。「カップ麺だけ」「おにぎりだけ」といった主食のみの食事は避ける。
- 夜勤明けに食事をとって寝るときは、油が多い料理を避け、うどんや野菜の煮物など、消化によいものにする。

「いつ食べるか」に着目した話題の学問

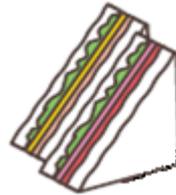
時間栄養学の考え方を取り入れてみよう！



日本大学薬学部 棟業繁紀教授のデータをもとに作成

# 補食とおやつの違い

- 補食：栄養やエネルギーを補うための食事  
おにぎり、惣菜パン、バナナなど（200kcal以内）



- ×おやつ：お腹を満たすための嗜好品  
チョコ、クッキー、アイス、ジュースなど

