

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。

普段はデスクワーク、筋トレして筋肉量を増やしたい人は、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！！

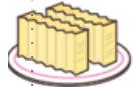
栄養バランスの良い食事にするコツは？ 黄・赤・緑の3つをそろえるだけ！

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

	写真	バランス	ワンポイントアドバイス
朝	 <p>納豆 +プロテイン ウインナー・卵 ごはん もずく</p>	適 多 少	<ul style="list-style-type: none"> 卵、ウインナー、納豆3種類あり、たんぱく質は適量の3倍食べています ウインナー1袋分食べると塩分も多い 腸活のために食べているというもづくですが、野菜が少ないので、1品プラス 
昼	 <p>温玉・豚肉・野菜・ごはん</p>	適 適 適	<ul style="list-style-type: none"> 自作のお弁当 肉や卵、野菜もいろいろ入って バランスが取れています 果物と乳製品があれば、完璧 
夕	 <p>魚のフライ・アボカド ブロッコリー・レタス ミニトマト ごはん 麻婆豆腐</p>	適 多 適	<ul style="list-style-type: none"> 主菜が2品あり、たんぱく質が多いため、 主菜は1品にする。 野菜やアボカドなど意識して食べていてよい



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

- ・筋肉量を増やすために、たんぱく質を多めに食べています
起床後と就寝前にプロテイン1杯ずつ飲んでいる
- ・油の摂取は控え、サラダは何もかけず。
- ・週4日 筋トレ1時間半から2時間
- ・すべて自炊

管理栄養士からのひとこと

- 「たんぱく質の摂りすぎを見直し、糖質と脂質は適正量摂取」
- ・食事から十分に摂取ができるため、プロテイン剤はやめる。
 - ・1食に主菜は1品。1日1回、乳製品や果物をプラスする。
 - ・今まで摂取していたエネルギー量を確保するため、
炭水化物(ごはん)を増やす
 - ・3食すべてをバランスよく、主食・主菜・副菜をそろえる

運動には、糖質の摂り方がカギ！

運動時に糖質が必要な理由

- ①すべての運動に糖質が利用されている
- ②運動強度が高いほど、糖質の多く利用される
- ③運動持続時間が長いほど、脂質が多く利用される



どんな運動でも、糖質はエネルギー源として利用される。

糖質の体内貯蔵量は少ないため、
運動する時には、糖質＝主食の摂取が必要！

運動する人は、ごはんを食べよう

たんぱく質量が多いのはどちらでしょうか？

①ごはん(白飯) 300g



②牛乳 200ml



答えは、①のごはん(白飯)！

たんぱく質量は、ごはん300gは7.5g、牛乳200mlは6.8gです。

ごはんは、糖質もたんぱく質も一緒に補給できます。

運動など、活動量が多い人は、ごはんの量を増やせばOK

※ 普通盛りのごはんは150gくらい