

新型コロナウイルスの予防のために在宅時間が増えたことに伴い、自粛太り、自炊疲れ、栄養の偏りなど新たな悩みも浮上している
 昨今。食生活の工夫で解決できる方法を考えました。

お悩み1

ご飯、めんなど“糖質中心”の食事になってしまう

⇒ 具沢山にして、「野菜＋たんぱく質源」補給

仕事や家事の合間の食事、特に昼食は、手早く作れるご飯物やめん料理が重宝します。大切なのは、ご飯やめんに不足しがちな野菜(ビタミン)と肉や魚介(たんぱく質)を必ず組み合わせること。また、糖質をエネルギーに変えるにはビタミン B1 が不可欠。ビタミン B1 は豚肉や豆類、未精製の穀類などに豊富です。白米を胚芽精米や玄米に変えるのもおすすめです。



お悩み2

家族が喜ぶ肉料理ばかり作ってしまう

⇒ 魚は手軽な切り身を、フライパン調理で

家族全員がそろう食事は、つい家族に好評でボリュームも出しやすい肉料理が多くなってしまいます。魚を手軽に使うには、扱いやすい切り身をそぎ切りにして炒め物の具にするなど、肉と同じ感覚で使ってみるのがおすすめ。フライパンで調理すれば、野菜と合わせやすく、魚油も逃さずとることができます。



栄養科では、栄養指導(相談)を実施しています。
 気になることがありましたら、
 主治医にご相談ください！

お悩み3

インスタント食品や市販弁当に頼りがち

⇒ 塩分控えめ＆栄養アップ食材をプラス

インスタント食品や市販の弁当は味の濃いものが多く、塩分の摂り過ぎに注意が必要です。野菜やたんぱく質源が不足しやすいので、例えばラーメンなら卵や野菜、海藻を追加して栄養アップをしつつ、スープは残すなどの工夫を。市販の弁当も、野菜が少なければ追加し、添付のしょうゆや漬物などは極力控えましょう。

【おすすめのプラス食材】

卵

カット野菜

乾燥野菜やカットわかめ



お悩み4

家にいると、ついおやつを食べてしまう

⇒ 時間を決めて栄養アップのおやつを

仕事や勉強をしながらの「ながら食い」をすると食べ過ぎにつながります。おやつは小皿に少量取り分けて、残りは机の上などの手の届く所には置かないようにしましょう。

【おやつ例】

・無糖ドリンク＆少量おやつ

→ 無糖のミルクティーやカフェオレなど、牛乳や豆乳を加えると腹持ちが良くなり、カルシウムやたんぱく質も補給できる。おやつはナッツやドライフルーツ、高カカオチョコレートなど少量を取り分けて。



・フルーツヨーグルト → ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれる果物。ヨーグルトと組み合わせれば、たんぱく質も摂れる。

