

【作成した文章の紹介2】

本書は、ライターとしての実績文章を紹介するためのPDFファイルです。

▼文章ここから▼

記事タイトル:ランチ時のカロリーの理想と目安とは？注意ポイントまとめ！

みなさんはランチの時、どういうものを食べていますか。

ファストフードやラーメン、そばやパスタなどカロリー高めだったり炭水化物(糖質)高めのもの食べていたりしませんか？

ランチ時の食事は偏りがちで、カロリーが気になる人が多いと思います。太らない食生活を送るためには、ランチはどのようにするのがベストなのでしょう？

またカロリー摂取量の目安もあるのでしょうか。詳しく調べてまとめてみました。

見出し:1日のカロリーバランスから考えるランチ時のカロリー摂取量

まず1日の理想的なカロリーバランスとしては、朝が一番多く摂取し、夜がもっとも少な目なカロリーバランスにする。これが理想的なカロリーバランスなのですが、現実的には難しく、モーニングは少な目、ランチが一番多めに、ディナーはそこそこの量にする。このバランスがもっとも現実的に摂取できるカロリーバランスです。

ダイエットと称してランチの量を少なめにする、夜までに空腹をガマンできずに夕食ときにドカ食いしてしまう可能性が出てきます。

ダイエットはとにかく食事量を減らせばOK！というわけではなく、1日にとる食事の全体バランスを考えなければいけないのです。

ダイエットはカロリー収支を考えることが重要で、摂取カロリーが消費カロリーを上回ってしまうとやせません。ランチの量を減らし、夜ドカ食いして摂取カロリーが消費カロリーを上回らないように気を付けなければいけません。

では上記を踏まえたうえで、ランチのカロリー摂取量はどれくらいの量がベストなのでしょう？

1日の平均摂取カロリーは約1700kcal～約2000kcal。仮に1日の摂取カロリーを2000kcalとするならば700～800kcalがベスト。気にするのはカロリーだけでなく栄養面も考えましょう。ランチでは自宅ではなかなか摂取できない野菜や果物などを摂取することを推奨します。

逆にあまり摂取しなくとも大丈夫なのは炭水化物(糖質)系。ランチ時に定食屋などにいくと白米がおかわり自由になっているお店がありますが、誘惑に負けておかわりをしてはいけません(たとえカロリー摂取量が700～800kcal内であったとしても)

見出し:ランチに気を付けるべきポイント

ランチの代表的なものとしてファストフード系やレストラン系、丼ものなどがありますね。だいたいの人がランチ代として500円くらいまでが現実。安くてうまいファストフード系やワンコイン定食でランチを取る場合、どういったメニューを食べればいいのでしょうか。

定番のランチメニューの多くは炭水化物(糖質)が高く、脂質も高いです。栄養面もしっかり考えないと、たとえ多く食べていたとしても空腹感が襲ってきます。

さっき食べたのに空腹感がやってくる経験は誰にもあると思います。そういった時というのは、必要な栄養が摂取できていない場合が多いです。食事は体外から栄養素を吸収するためにおこなうわけですが、体が「食事から十分に栄養素が吸収できなかった」と感じると空腹感をだし、もっと食事をするようサインを出します。

栄養面が偏っていると空腹感が増し、太ってしまう原因になります。ダイエットという面だけでなく、健康面でも悪影響がでてくるので栄養面を考えたランチメニューと取るべきなのです。

下記にそれぞれのランチメニューの注意すべきポイントをまとめてみました。

見出し:ハンバーガー系

低価格で手軽に食事がとれるファストフードの王道、ハンバーガーショップ。手軽ではありますが栄養的にもダイエット的にも向いていないというのは誰もがわかっている事実だと思います。

ハンバーガーを頼み、フライドポテトを合わせて食べるのが王道だとはおもいますが、炭水化物(糖質)に偏っています。ビタミンやミネラル不足を防ぐためにもサラダのセットやドリンクを牛乳にするなど工夫しましょう。

見出し:サンドイッチ系

コンビニで購入できるランチの王道。オフィス内でも手軽に食べられるメニューではありますが、栄養的にみてもどうでしょうか。脂質やカロリーは高くはありませんが、具材によって栄養価は左右されます。

基本的にビタミンやミネラルがひくいのでこちらもサラダセットや牛乳、野菜ジュースで不足分をおぎなしましょう。あるいは、エッグサンドやハムサンドなどのビタミンやミネラルが不足しているものではなく野菜が豊富な野菜サンドで摂取しましょう。

見出し:そば・うどん系

ラーメンやパスタなどに比べればカロリーは低め。そばにはルチンという栄養素が多く含まれており脳出血や血液浄化作用があります。野菜やタンパク源が不足しがちなのでトッピングでおぎなしましょう。

見出し:弁当系

コンビニやスーパーで購入できる弁当も、ランチでよく食べられますよね。場所によってはサイドメニューで味噌汁、サラダをあわせて食べられることもあるので普段の食事でも不足しがちなビタミン、ミネラルが補えます。

焼き魚をつかったもの、野菜が多めの弁当を選びましょう。そういった意味では幕の内弁当がオススメです。逆にオススメできないのがから揚げ弁当ですね。多くの場合、タルタルソースなどのソース系を使用しているのでカロリーオーバーしてしまう場合が多いからです。

見出し:まとめ

カロリー摂取量は一日にもっとも多く摂取するのがベターです。太らない食事を実現しましょう。

最後にマメ知識を1つ。肉類をとるのも、ランチに取っておくべきです。肉類は消化に時間がかかり、寝るだけの夜に摂取するのは向きませんし、起床したばかりの朝に摂取するのも微妙です。なのでランチに肉類を摂取するのがいいです。

栄養バランスが良い食事をしっかり取りながら、健康的に痩せていきましょう！

▲文章ここまで▲