

第2回 ビジネスマンに贈る健康メニュー

大切な一日を乗り切る！ 「食べなくちゃ!でも時間がない!」時の朝ご飯

堀 知佐子さん



先月号では、食べ物が私たちのパフォーマンスに想像以上に影響していることをお伝えしました。今月号からは、ビジネスパーソンのライフサイクルを想定して、いろいろなシーンに応じた最適メニューをご紹介します。

今月はまず朝ご飯。朝食を抜くと、体内時計のスイッチが入らず、気持ち良くスタートが切れません。一方、多忙なビジネスパーソンなら、朝、時間がない!という時もあるでしょう。そんな時のために、簡単に合格点の取れる朝ご飯を伺いました。

堀知佐子(ほり・ちさこ)

管理栄養士、食生活アドバイザー、アンチエイジング料理スペシャリスト。京都の調理師学校で教鞭をとった後、京料亭「菊乃井」の物販事業部責任者を経て、2010年株式会社「菊の井」常務就任。08年アンチエイジングをコンセプトとしたレストラン「リール」を開業。栄養学、調理学の視点から健康と食事の関係を学ぶ料理教室の開催を始め、地方自治体の農水産物商品開発アドバイスや生産加工に関わるサポート等々活動も幅広い。著書に『みそと野菜でアンチエイジング』『100歳まで錆びない栄養レシピ』など多数。



コンビニでまかなう「満点朝ご飯」



最近の傾向として、朝食を取ったほうが良いと考えている人が多くなっているようです。それはとても良い傾向だと思うのですが、一人暮らしの方や家族のうち一人だけ早く出なくてはならないなどという場合、しっかり調理して食べるというのは、ハードルが高いかもしれません。そんな時には市販のものを上手に利用して、朝食を取ってもらいたいと思います。

まず、最初に用意したのは、次のようなメニューです。

・ワカメスープ ・温泉卵

メニューと言ってもとても簡単で、市販のワカメスープに温泉卵を入れるだけです。ご自宅では、朝起きたらすぐに、マグカップに市販のワカメスープとお湯を入れて、卵を割り入れて置いておきます。それから身支度をすれば、少し冷めるので、いただきやすくなります。

タンパク質、ビタミンA、食物繊維も取れるので、朝食としては、これだけでもかなりの得点が取れます。ここに、小分けになって販売されているドライパックのもち麦を入れるとさらに得点が上がります。もち麦は食物繊維が豊富で、血糖値上昇を抑制する作用があります。さらにその効果が次の食事まで持続する、いわゆる「セカンドミール効果」が期待できるのです。コンビニエンスストアでは、まだあまり見かけませんが、最近は、ダイエットなどで話題になっているので、置いている所も増えているようです。気になる方は、探してみてください。

「お腹が空きそう」と思う方は、昨晚の残りご飯や、コンビニの玄米や雑穀などのおにぎりを半分くらい入れてもいいと思います。ただ、エネルギー源として穀類を取る必要はありません。

第2回 ビジネスマンに贈る健康メニュー 大切な一日を乗り切る!「食べなくちゃ!でも時間がない!」時の朝ご飯

というのも、海藻類には多糖類が含まれているのですが、先頃、海藻を消化できる腸内細菌を日本人だけが持っているという研究がありました。つまり、日本人は海藻をエネルギーに変えることができるというのですね。またスープにも糖分が入っているので、エネルギー源と考えた時には、意識して穀類を取る必要はないということです。しかし、食物繊維やミネラル、ビタミンB群を取るという視点で穀類を取るのはいいことだと思います。

ワカメスープの代わりにポタージュ系のスープは?というご質問がありますが、タンパク質が取りにくく、デンプンばかりになってしまうので、朝食にはオススメできません。

朝食の代表格「ヨーグルト」でさらに簡単に



もう一つ「お湯を沸かす時間もない!」という方でも、これなら、というさらに簡単なメニューです。

・ヨーグルト ・シリアル ・フルーツ

このメニューも先程と同じように、器に全部入れて召し上がってください。タンパク質、ミネラル、食物繊維、ビタミンも取れます。

ヨーグルトは特に、腸内環境を整える効果が期待できることも召し上がっていただきたい理由の一つではあるのですが、それ以上に、ヨーグルトと聞くと、朝ご飯にぴったり、というイメージがあることです。

つい朝食を抜いてしまう方でも「朝食にヨーグルトくらいなら」という気持ちを持ちやすいのではと思ってメニューに加えました。

ただし、ここでもヨーグルトは、香料が入っていたり、糖分が添加されている物よりは、無糖の物をオススメします。ドリンクタイプのヨーグルトにすることもできますが、やはり糖分の入らない物を選んでください。

市販されているカットフルーツは、熱処理されているので一部ビタミンが壊れていますが、それでもミネラルが取れますし、甘味を補う物としてもいいでしょう。

朝食を抜くと、体内時計のスイッチが入らず、仕事にも支障を来します。そこで時間がないときの簡単メニューを二種類、ご紹介しましたが、40歳以上の方、女性の方には、もう一つ気にして欲しいのが、なるべく温かい物を選ぶことです。温かい物が体のエネルギー代謝を促進するからです。

NG!は急に血糖値を上げる食べ物

朝食には、寝ている間に下がった基礎代謝を緩やかに上昇させる役割もあります。基礎代謝を上げるためには、一定の温度が必要ですが、冷え性の女性や代謝が落ちてきている40歳以降は、冷たい物を取ると、その分の温度を上げるパワーも必要になってしまい、せっかくの基礎代謝の上昇を妨げることになってしまうのです。

何も口に入れないのは最も良くないので、どうしても時間がないという時には、温かいカフェオレやミルクティーでもいいでしょう。牛乳のタンパク質、脂肪、コーヒーや紅茶のカフェインでも、体内時計のスイッチを入れる手助けをしてくれます。

とはいえ、スナックや菓子パン、清涼飲料水を朝食代わりにするのはNGです。糖分が高く、血糖値が急速に上がります。ということは、血糖値が下がるのも早いので、イライラの原因を作ることになります。仕事のパフォーマンスも下がりますね。

人には、特異動的作用と言って、物を食べることで発熱するという仕組みがあります。朝食を取ることはまさに、体温を上げて一日の活動へのスイッチを入れることなのです。

次号は、「明日はいよいよ決戦!プレゼン前夜の食事」をご紹介します。

今日の“食べる”ヒント

- ・朝食に糖分を取りすぎない
- ・40代以上と女性は温かい物を食べる