

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「おでんの選び方」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。運転者の疾病により運転を継続できなくなったケースとして報告のあった件数は年々増えています。万病の源「肥満」を解消することはプロとして必須事項です。

2020
1月号
Vol.29号



1日2回はコンビニに寄り道の健太さん。寒い日の食事の定番、おでんについて管理栄養士と話題になっている様子を伺ってみましょう。

寒くなってきましたね。おでんで温まりたいですね。揚げものよりもおでんの具のほうがカロリーは少ないですが、量や種類の組み合わせに気をつけることでいいですね。ふだんのようなものを召しあがっていますか。

そのときどきで違うけれど、だいたい たまご、もち巾着、はんぺんかちくわ、牛すじかな。ときどき、野菜も食べたほうがいいと思って、ロールキャベツとか大根も選ぶけど。

ときどき、野菜を食べたほうがいいと思って、大根など野菜を選ぶときもあるんですね。いいですね。「ときどき」が「毎食」野菜を食べる、になるとさらに良い組み合わせになりますね。おでんも種類によって3つの種類に分けることができます。健太さんのおでんを分けてみましょう。

主食 ごはん・パン・めんなど	主菜 魚・肉・卵・大豆製品など	副菜 野菜・海藻・きのこなど
もち巾着	たまご、牛すじ串	ロールキャベツ、だいこん
	はんぺん、ちくわ	ときどき...
その他も分類してみました		
ちくわぶ	いわしつみれ、厚揚げ	じゃがいも、こんにゃく
	ウィンナー、がんも	昆布巻き、結び昆布、しらたき

そうですね。野菜は毎日、朝、昼、夜の3食、毎食食べたいものですよ。主菜よりも野菜を多く食べたいですね。

そうすると、よりバランスがよくなってきますね。練り製品を減らすと減塩もできますよ。もしくは、野菜はサラダやお浸しとか、パックの惣菜を組み合わせと一緒に食べる方法もありますね。おでんを食べるとき、そのほか一緒に食べているものはありますか。

ほとんど主菜？ 野菜はほとんどたべていないということですね。

そうか……毎食は食べてないな。ロールキャベツかだいこんを入れて、どれか主菜のものを減らせればいいんだな。

んー。おにぎり1個か2個とおでんですね。夜遅いときは、おにぎりを1個にしたいですね。昼でもおなかがいっていると、おでんと弁当の組み合わせってのもありますね……。やっぱり食べ過ぎ、野菜も食べていないですね。

野菜を食べていないということにも気づかれたようです。夜遅い時間するとき、または、もち巾着を食べるときは、おにぎり1個にするとか。お弁当を食べるときは、お弁当のおかずによっておでんの具は野菜を多くするとか。一緒に食べるものにあわせて、選び方が変わってくるとよくなりますね。



主食 ごはん・パン・めんなど	主菜 魚・肉・卵・大豆製品など	副菜 野菜・海藻・きのこなど
おにぎり1個	もち巾着、たまご、はんぺん	ロールキャベツ、だいこん
おにぎり1個	たまご、厚揚げ、こんにゃく	野菜おひたし

発行名
一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org ホームページ <https://trubus.org/>