

管理栄養士チームが考える 2016 年度のダイエット弁当のキーワードは 『リセット』、『食べる順番』、『たんぱく質』！

一般社団法人健康オピニオン会議は(東京都中央区、代表理事：林 宗亨)は、2016年度にオススメするダイエット弁当について、の管理栄養士キャリアデザイン塾（千葉県流山市、主宰 三城 円）の管理栄養士を対象に、クリエイティブミーティング調査を行いました。

■総評 2016 年度はガマンのダイエットから続けられる『食べるダイエット』へ！

特定の食べ物を食べたり、抜いたりする〇〇ダイエットや様々な運動による××ダイエットなど時代によって様々なダイエットが流行ります。もちろん効果が出ている人も出ない人も様々でしょう。しかし我々管理栄養士の現場から見ると一時のガマンのダイエットはリバウンドにつながる事が非常に多いのです。そこで今回、チームでアイデアを絞るクリエイティブミーティングを行い、食べて健康的にやせるダイエット弁当に着目しました。管理栄養士だからこそできる「簡便性×栄養価×経済性」の3拍子が揃ったダイエット弁当を提案することでリバウンドの少ない長期的な健康を応援します。

(San-CuBic 代表 管理栄養士キャリアデザイン塾主宰 三城 円)

1. リセット弁当…飲み会や歓迎会の翌日のスッキリダイエット習慣に

ごはん…消化の良い雑穀（アワ、ヒエ）と食物繊維が豊富な丸麦を混ぜることで、エネルギー源と共に不足しがちな食物繊維、ビタミン、ミネラルが補給できます。

味噌汁…3品以上混ぜた具たくさん味噌汁で様々な栄養が補給できます。

- ①旬の野菜で現代人に不足するビタミンなどの栄養素を総合的に補給。
- ②きのこ類で食物繊維を補給。
- ③豆腐などの豆類や肉や魚などからお好みのものを選んでたんぱく質を補給。



●管理栄養士がおすすめする理由

- ・飲んだ翌日で食欲のない時でもごはんと具たくさん味噌汁で、無理なく栄養がバランスよく摂れる。
- ・キノコ、野菜の食物繊維や雑穀によるデトックス効果でお腹の調子を整えるのに最適。
- ・飲む機会が増え、便秘や腸内環境が悪い時でも、温かいごはんと具たくさん味噌汁で代謝が高まる。

2.ジャー弁当…上から野菜、肉、ご飯を 1:1:1 で重ねて食べる順番ダイエットを実践

野菜…衛生面と野菜の力を増やすために火を通し、薄めの味付けにします。

肉類…濃い味付けして、味にメリハリをつけます。又、ごはんには味をしみさせることで肉とご飯の相性を高めます。

ご飯…雑穀を混ぜて、エネルギー源と共に野菜だけでは不足しがちな食物繊維、ビタミン、ミネラルを補給します。



●管理栄養士がおすすめする理由

- ・自然に野菜から順番に食べられるので、食べ方順番ダイエットが実践しやすい。
- ・メイソンジャーサラダ風に作る事で栄養バランスがよく、見た目もキレイで食欲がわく。
- ・野菜、肉、ご飯を積み重ねることで味がしみておいしくなり、飽きずに食べられる。

3.豆マメ弁当…豆を上手に摂り入れ、ダイエットに不可欠なたんぱく質を補給

主食…ご飯に季節の豆を入れることで手軽に豆を摂取します。

主菜…主菜 1 品だけは豆を入れて朝、調理をします。

副菜…作り置きおかずや保存のきく大豆ソースを活用して、手軽に豆を摂り入れます。



●管理栄養士がおすすめする理由

- ・豆を多用することで代謝アップに欠かせないたんぱく質がしっかり摂れ、ダイエットに最適。
- ・作り置きおかずをアレンジする事で、バリエーションが増え、無理なく豆を摂ることができる。
- ・朝の調理は 1 品に抑えることで、家庭でも手軽に実践し、継続することができる。

■調査概要

調査名 : 2016 年度ダイエット弁当のクリエイティブミーティング調査

調査対象 : 管理栄養士 11 名

(相川朋世、佐々木裕子、阿部理香、岩崎安希、中川洋子、大隅有希子、中田恵理、

中西由紀、若林ゆかり、上木あきこ、三城円)

調査期間 : 2016 年年 1 月 23 日

調査方法 : 座談会形式によるクリエイティブデミーティング

■クリエイティブミーティングとは？

多数の健康オピニオンの経験や知識を組合せる独自のアイデア創出法でトレンドを踏まえたテーマ開発から具体的な食事や運動提案など幅広い提案が可能です。

■一般社団法人健康オピニオン会議について

健康の専門家である健康オピニオンの知識やアイデアを活用して商品ブランディングや販売促進に関する企画、制作を行います。

代表者 : 代表理事 林 宗亨

所在地 : 〒104-0061 東京都中央区銀座7-13-6
サガミビル2F

設立 : 2014 年 10 月

事業内容 : 健康オピニオンを起用したリサーチ、販売促進業務

URL : <http://www.heop.net/>

■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

■本件に関するお問い合わせ先

会社名 : 一般社団法人健康オピニオン会議

担当者名 : 林

TEL : 03-6869-1740

Email : info@heop.net