

より健康的な食事のために、「代用を上手に利用するコツ」を学びましょう。身の回りのことが手に負えないと感じるときに、食事をコントロールできるようにになります。



新型コロナウイルスの世界的流行が続くなか、手に負えないことが(たくさん)あると感じられるかもしれません。朗報があります。それは、それでもまだコントロールできることが数多くあるということです。そして、あなたが多くの人と同じように新年の抱負として健康的な食事をすることにしたなら、さらに朗報があります。

「代用を上手に利用するコツ」を利用すると、より健康的な食事ができ、体重と栄養面のウェルネスをより良く管理できるだけでなく、好みの食感や味をほぼ楽しむことができます。このコツとは、糖分、ナトリウム、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロールを多く含む材料と食品を、ほぼ同じ風味と堅さを提供する栄養豊富な代替品と交換することです。

「健康的な食事」計画<sup>1)</sup>は、あなたが1日に必要とするカロリー内であることを条件とし、フルーツ、野菜、全粒穀物、無脂肪または低脂肪の牛乳または乳製品を重視します。また、シーフード、赤身の肉や鶏肉、卵、豆類(豆やエンドウ豆)、大豆製品、ナッツや種子など、さまざまなタンパク質源の食品を含み、飽和脂肪、トランス脂肪、コレステロール、塩(ナトリウム)および添加糖が少ないものです。

それを念頭に、以下のヒントを参考にして、満足感の得られる健康的な選択を開始してください。

#### 注意:

これらは、一般的な健康のニーズに基づくものです。個々のニーズに合わせたガイダンスについては、医師または公認栄養士にご相談ください。

#### レシピを改善する

ほとんどの場合、味と食感を大きく変えることなく、調理しているものを代替品で代用できます。インターネットでは、医療組織からの助言やレシピのサイトが数多く見つかりますが、いくつか共通して利用することができます。

- レシピについては、全乳1カップは、無脂肪または低脂肪牛乳1カップ + 液体の植物油大さじ1で代用できます。生クリーム1カップには、低脂肪のエバミルク1カップ、または低脂肪ヨーグルト1/2カップ + 低脂肪のプレーン(無塩) Cottage Cheese 1/2カップを代用します。
- 焼き菓子については、植物油1カップの代わりに、砂糖を加えていないアップルソース、熟したバナナをつぶしたもの、または味付けされていない調理済みのカリフラワー、かぼちゃ、もしくはズッキーニ1カップを使用します。同様に、無糖のベーキングチョコレート30グラムの代わりに、無糖ココアパウダー大さじ3を使用します。

## レシピを改善する(続き)

- マヨネーズ、クリームチーズ、もしくはサワークリームを必要とするものを調理している場合、低脂肪・低カロリーのものを使用します。また、これらの割合を減らして無脂肪のプレーン・ギリシャヨーグルトに置き換えることで、脂肪分を減らし、タンパク質を増やすこともできます。
- 肉をたくさん使うシチューやスープ、チリには、脂肪がより少ない肉を使用したり肉の半分を野菜で代用したりすることができます。
- レシピと全般的な使用において、砂糖と塩を減らします。想像するよりも早く、味覚は適応し、以前と同じ満足感を得られるようになります。

## 外食の際はテイクアウトする

外食のときですら、取り込んでいる食品をコントロールできます。このアイデアは同様の味と食感の比率を提供することはできませんが、計画どおりに進めるのに役立ちます。

以前からの手段には、フライドポテトを避けて代わりに蒸し野菜を頼む、ドレッシングは和えずに別の容器に入れてもらう、メニューから最も栄養的に優れたオプションを探すなどがあります。

強い渴望があつて意志を通せないときや、特別な料理を提供するレストランにいるときなどであっても、健康的な選択肢に最も近づける行動を取ることができます。戦略の一つは、渴望を鎮めるために、より健康的な代用品を注文して自分を欺くことです。それには次のような方法があります。

- 塩味の効いたフライドポテトにケチャップを付けて食べたくて仕方ありませんか?代わりにベイクドポテトを注文し、同じ風味を得るためにケチャップを付けて食べます。
- 大好きなクリームスープを切望していますか?代わりに、クリアスープを選びましょう。
- 添え物をすべて付けた、フライドチキン・サンドイッチを買いたいと思っていますか?同じ添え物を付けて、グリルドチキンを選びましょう。
- 脂肪、砂糖、塩分を多く含むサウザンドアイランドやフレンチドレッシングの代わりに、ビネグレット(オリーブオイルと酢)を選びます。

また、脂肪、塩分、砂糖を減らすためにできることがあります。たとえば、ハンバーガーには、チーズ、マヨネーズ、ベーコン、グリルドオニオンの代わりに、ワカモレ、トマト、レタス、生のオニオンを加えることができます。

この他の秘訣には、以前から行われている分量コントロールがあります。美味しそうな料理を注文しても、半分のみ盛り付けてもらい、残りの半分はテイクアウト用に詰めてもらいます。あるいは、同伴者と分け合います。

## 食感重視の代用

時には、求めているものは食べ物の特長な感触である場合があります。渴望を満足させるために、食感を重視しましょう。次の例を試してください。

- クリーミーな食感には、新鮮なアボカド、温めたピーナッツバター、またはコップ1杯の低脂肪乳。
- カリカリ感には、無塩ナッツ、全粒穀物のシリアル、好きなスパイスやハーブで味付けをしたポップコーン。
- 柔らかい食感には、冷凍した新鮮なブドウ、ストリングチーズ、無脂肪のタピオカプディング。
- サクサクした食感には、各種リンゴ(ブレイバーン、ハニークリズプ、フジ、ガラなど)
- 噛み応えには、アンズやイチジクなどのドライフルーツ。
- 甘味には、ダークチョコレート、新鮮なフルーツや冷凍フルーツ。
- 塩味には、オリーブ、ディル・ピクルス、軽い塩味のポップコーンやナッツ。

## 自身を検閲する

空腹時に食品の買い物をすべきでないことはよく知られています。カロリーが高い食品を購入する可能性が高くなるからです。また、衝動買いをしがちになってしまいます。しかし、次を含む他の方法で、自身が始める前に止める準備をしましょう。

- ジャンクフードを、無塩ナッツ、生のカット野菜、新鮮なフルーツなどの健康的な軽食に替えます。まず、ジャンクフードを購入しないことから始めます。軽食の時間になったり、空腹になったりした場合、その場に用意してあるもので満足感が得られるでしょう。

## 自身を検閲する(続き)

- 小さなお皿を使って錯覚を起こし、分量を抑えて残りのものには手が届かないようにします。脳はお皿にたっぷり盛り付けられた食べ物を見ます。分量が少なく、お代わりに手を伸ばすのが面倒なため、食べ過ぎる可能性が低くなります。
- 自身が課した「すべて、または無」の制限を、軽食と少ない分量の食事をより頻繁に摂る方法に替えます。
- 朝食を食べ、日中は健康的な軽食を何回か摂ります。朝食を抜いて日中にひどく空腹になると、むちゃ食いをしてしまう原因になります。また、新陳代謝が非効率で不安定になります。

## 満腹感を得るためのトリガースイッチを利用する

満腹感を与えてくれる栄養価の高い食品を利用して、全体的にカロリーが減る食べ方をするように自らを欺きましょう。

- 一不飽和脂肪と多価不飽和脂肪などの一部の脂肪は健康に役立ち、特に脳と心臓に効果があります。これらの成分は、オリーブオイル、ナッツ、種子、特定の魚、アボカドに含まれています。これらの脂肪は、満足感と満腹感を得るのに役立ちます。
- 同じ働きがある植物繊維は、血糖をコントロールし、コレステロールのレベルを下げるのにも役立ちます。新鮮なフルーツと野菜、全粒穀物、豆、エンドウ豆をもっと食べましょう。

これを活用すれば、好きな食べ物を少量食べることができ、上記の食品と組み合わせることで満腹感が得られます。今年が良い年となりますように!

## 追加のリソース

このリストに好きなものが含まれていない場合は、簡単なオンライン検索をすることでさらに多くのアイデアが得られます。「(好みの食べ物)の健康的な代替品」と入力すると、より栄養価の高い代替りの食品が見つかります。

出典:

American Heart Association, "Healthy Eating." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>

American Heart Association, "Smart Substitutions to Eat Healthy." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>

American Heart Association, "Conquer Cravings with These Healthy Substitutions."

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>

American Heart Association, "How do I Change Recipes?" <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>

Mayo Clinic, "Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions."

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>

Centers for Disease Control and Prevention, "Healthy Eating Tips." <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention, "Eat More, Weight Less?" [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/energy\\_density.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html)

Centers for Disease Control and Prevention, "Portion Pitfalls." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/portion\\_size.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html)

Centers for Disease Control and Prevention, "Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/fruits\\_vegetables.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html)

Cleveland Clinic, "Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here's 24 Snacks That Won't Ruin Your Diet."

<https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

**本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。**本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関(例えば雇用主または医療保険プランなど)を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム(EAP)のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2022 Optum, Inc. All rights reserved.WF5978377 216299-012022 OHC