

NEST

—— ネスト —— NY乳がんネットワーク

News from ACS

▶ ヘルシーなファースト・フードって本当にあるの？

旅行中はとかくファースト・フードに頼りがちです。軽く一口といっても、カロリーは最大級。とはいえ、メニューをじっくり検討することで摂取カロリーを減らすことは可能です。確かに高脂肪・高カロリーのものが多いのですが、有名チェーン店では低カロリーのドレッシングともどもいろいろなサラダを用意するなど、健康志向のメニューも以前よりは増えました。ですからヘルシーなファースト・フードを楽しむことは不可能ではありません・・・何を食べるかちゃんと考えれば。

	カロリー	飽和脂肪 (saturated fat)
バーガー・キング グリルド・チキン・シーザー・クラブ・サンドイッチ Grilled Chicken Caesar Club Sandwich	480	4.5g
マクドナルド チキン・マックグリル・サンドイッチ Chicken McGrill Sandwich	400	3g
ウェンディーズ アルティメット・チキン・グリル・サンドイッチ Ultimate Chicken Grill Sandwich	360	1.5g
アービーズ グリル・チキン・デラックス Grilled Chicken Deluxe	410	3g
サブウェイ オーブン・ロースティッド・チキン・ブレスト (6 インチ) Oven Roasted Chicken Breast	330	1.5g

▶ Trail Mix (ドライフルーツ、ナッツなどを混ぜて固めた携行用食品)の中身は・・・

ライス・ブラン：

米を精白する過程で取り除かれる米粒の外側の殻。ビタミンB群、マグネシウム、繊維が豊富。非アレルギー性なので、小麦アレルギーのある人も通常は食べることができる。

アーモンド：

さくらんぼ、プラム、桃と同類で種のある果物。絹の取引業者がもっとも古い種類のアーモンドを中国で発見し、ギリシャ、トルコ、中東へ輸出した。ロー

マ人は砂糖をまぶしたアーモンドを重要人物への贈り物とした。タンパク質とカルシウムが豊富。

レーズン：

脂肪とコレステロールがなく、ポタシウムと鉄分が豊富。14世紀にローマの医者は毒キノコ中毒の治療に使ったり、老人に処方していた。4分の1カップのレーズンは、USDA（米国農務省）の推奨する一日に必要な果物の量に相当する。

ヒント：トレイル・ミックスは栄養のあるおやつですが、常に製品のラベルを注意深く読んでください。種類によっては脂肪とカロリーがとても高いものがあります。

▶ おやつ・軽食

下記に記した食材を組み合わせ、密閉型の容器やビニール袋にいれ、仕事や学校、ハイキングにもって行きましょう。

シリアル：

リング型シリアル／シェックスのブラン、ライス、または小麦／低脂肪グラノラ／クラックリン・オートブラン

フルーツ：

レーズン／バナナ・チップス／ナツメヤシ／ドライ・フルーツ（アップル、クランベリー、アプリコット）

その他：

アーモンド、ピーナッツ、クルミ、ミニ・プレッツェル、マシュマロ

* カロリーと脂肪は食材と摂取量によって異なります。