

朝日新聞



広告特集

人生後半をアクティブに生きる世代の暮らしを、もっと楽しく輝かせるため、読者会議「商品モニター会」は、企業の協力・協賛により読者が商品開発に参画したり、サービスを体験したりする活動をしています。



「明治メイバランス」賢く、栄養のバランスをサポート

朝食だけでなく、様々なシーンで手軽に



活動的な毎日を過ごす上で欠かせない食事。しかし栄養バランスを考えた上で、食事を準備するのは意外と難しいもの。そこで、Reライフ読者会議メンバーの「毎日の朝食」をテーマに、食事や栄養について学び合う座談会を実施しました。

Reライフ読者会議メンバー座談会

大人の「朝食お悩みあるある」朝食をテーマに語り合ってみました！

藤塚 私は毎日の食事の献立がワンパターンになりがちなのが悩みです。朝は、走る前にヨーグルトを食べ、走ったあとに朝食です。昼はパン、夜は控えめなので、朝食で4、5品作っていますが、おかずだけでおなかがいっぱいになってしまいます。
加藤 分かります。私は特に朝と昼は、一度にたくさん食べられません。朝食はほぼ決まっています、手作りのヨーグルトとバナナ、プロセスチーズにカフェオレ。おやつにナッツや干しレモンなどを。夜は家族と一緒になのでしっかり食べています。
満留先生 毎食、栄養バランスを意識してバリエーション豊かなメニューにすることが理想ですが、なかなか

素。糖質が少ないと疲れやすくなることも。1日の食事の中で適量を摂るようにしましょう。
井上 私は、子どもが独立して、今は夫と2人暮らしなので、前よりも食事を意識しなくなりました。週に1、2回ジムに通っていますが、仕事帰りに寄ることも多く、運動前に菓子パン2個を食べ、帰宅後に晩ごはんを。健康のためと言いながら、栄養面では本末転倒な気もしています。
満留先生 ライフステージが変わると、食に対する意識が薄れてしまうことはよくあります。ただ、ジムなどでの運動で活動量が多いと、その分必要な栄養量も変わってくるので、食事の間に補食が必要ですね。そんな時は、市販のもので栄養素が摂れる食品や飲料に頼ってみてください。私も、同じ食材が続いてしまて栄養の偏りが気になる時は栄養補助食品を活用しています。

知っているようで知らない!? 体に必要な栄養素とは?
健康を維持していくためには、たんぱく質、脂質、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルの6つの栄養素をバランスよく摂ることが大事です。特にReライフ世代には体を作る材料になるたんぱく質、カルシウムの吸収をサポートするビタミンD、意識しないと多く摂るのが難しい食物繊維も大切です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、60代のたんぱく質の最低限必要な摂取量は1日で男性60~65g、女性は50gです。野菜は1日に350g必要ですが、意識しないと食事で摂り切るのは大変ですね。
理想の食事スタイルは、主食、主菜、副菜、汁物の一汁三菜を3食しっかり摂ることですが、毎日はこちらも、朝食だけでも大変です。そんな時は栄養素をバランスよく摂ることができる市販の栄養補助食品などを賢く取り入れてみてください。(談)
料理研究家・管理栄養士 満留邦子さん
みつどもえに、書籍や新聞、雑誌、料理番組、料理教室講師など食に関する様々なシーンで活躍。身近な食材を使った、健康的で作りやすいレシピを得意とする。近著に「今日のうどん」(成美堂出版)がある。

「明治メイバランス ミチタス」いつでも手軽に飲めて、続けやすい!
座談会で挙げられた、バリエーション豊かな食事を考えるのが大変、栄養素が上手に摂り切れないなどの普段の食事に対する悩み。そんな人にぜひ取り入れてほしいのが「明治メイバランス ミチタス」です。医療現場で一番選ばれている栄養食ブランド※「明治メイバランス」で培われた栄養設計の技術と知見を生かし、健康でいつまでも輝いていたい人を栄養面からサポートする新しいブランドです。6大栄養素がバランスよく配合されていて、Reライフ世代にとってうれしいトータルバランス設計となっています。
Reライフ読者会議メンバーにミチタスを試飲してもらいました。
穂満 昔飲んだ乳酸菌飲料のように、懐かしい味だなと感じました。後味がすっきりしているので、これなら日常的に飲めそうです。
井上 一人暮らしで食生活が不安な息子たちに送りたいと思います。医療現場で一番選ばれている栄養食※「明治メイバランス」の新ブランドと聞き、いいなと思いました。
石井 とてもおいしかったです。妻と離れて暮らしていた時には外食ばかりでした。栄養バランスが乱れがちだと感じる時に飲んでみるのも良いですね。



田中 忙しい朝や栄養素が足りない時に、この一本はいいですね。必要な栄養素がバランスよく摂れるのはうれしいです。ちよっというサイズ感で飲みやすいですし、味が3種類あるから選べて楽しめそうです。
※株主向けイベント「2022年株主総会」で、病院内での経口栄養補助食(容量125ml、リットル以下のリキッドタイプ)シェア(2019年4月~2022年3月)



今回のReライフ読者会議メンバー座談会参加者のみなさん
左から:石井さん(70代・男性)、田中さん(60代・女性)、井上さん(50代・女性)、藤塚さん(60代・女性)、加藤さん(50代・女性)、穂満さん(60代・男性)



カラダもココロも、満ちた明日へ。明治メイバランスMICHITAS(ミチタス)新発売!



Table with 2 columns: Nutrient Name and Comparison/Amount. Includes rows for Protein (2x), Fiber (3/4 portions), Vitamins & Minerals (20 types), and Energy (100kcal).

