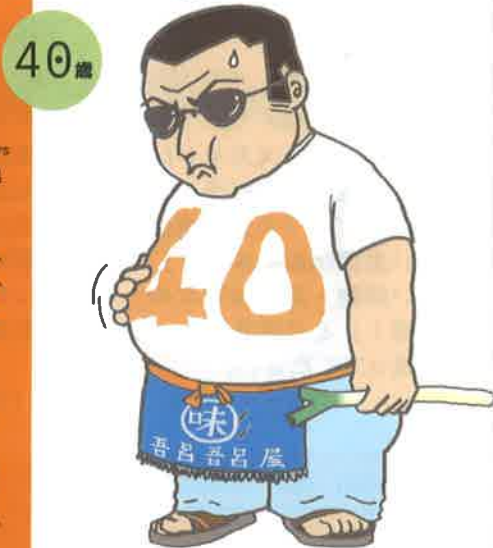


食事バランスガイド

カッコいい中高年をサポートする



人物紹介 ゴロゴロ兄弟

兄：通称「ゴロゴロ50」
本人はエネルギーなつもり、でも周囲の評価は油ギッシュ、という勘違い中間管理職。そのダメリーマンぶりに、シビアな目線が（特に腹回り）。

弟：通称「ゴロゴロ40」
つまみ食い、つまみ飲み、暴飲暴食が癖の定食屋の亭主。常連客に言われて、自分は糖尿病かも、と心配している（でもやめられない、止まらない）。

注：兄弟（Brothers）の通称・「ゴロゴロ」とは、その歩行がまるで棒がゴロゴロと転がっているように見えるところから、兄弟揃ってひっそりと他称されている。

農林水産省

1

これは、ある1日の食事。

ウエストが気になるゴロゴロ50、ゴロゴロ40の兄弟。一体何が、彼らのお腹をここまで育て上げてしまったのでしょうか。そのヒントを探すべく、ここで、2人がそれぞれ1日に何をどう食べていたのかを見ていきましょう。せっかくですから、あなたも一緒にチェックしてみてもいいですか。

Check point

1 朝食



A 朝食はしっかり食べたい……3点

今日は、ごはん、目玉焼きとじゃが芋とたまねぎの味噌汁だ。あと、母ちゃんとりんごを半分ずつ分ける。ヨーグルトもつけた。今日の仕事も頑張るぞ！

B 朝はとりあえず、腹の中に入れて何でもいい……1点

朝食の時間は、ほとんどない。出社前、コンビニで買ったおにぎりを2個頬張れば上出来だ。

C 朝食は食べない、食べられない……0点

タベの酒も体に残っているし、起きてすぐには食欲も出ない。そりゃ朝は食べる方がいいんだろうけれども、今日はパスさせてくれ。

Check point

2 昼食



A バランスなんて気にせずに、食べたいものを食べる……1点

午後の仕事のためにも、好きなものを食べたい。こってりスープのチャーシュー麺に、餃子とチャーハンだ！

B 昼こそバランス重視。好きなおかず野菜を追加して……3点

昼食は、ごはんと肉どうふ、味噌汁とほうれん草のお浸しという和定食で。余裕があれば、野菜の小鉢をもう一品つけるかな。

C 忙しくて手が離せない！簡単に済ませるしかないな……1点

忙しいし、昼休みなんてあつてないようなものだね。書類を見ながら、カップ麺かなんかでサッと済ませるよ。

よく似た兄弟

