



●栄養部より

こんにちは。管理栄養士の松崎です。

最近コンビニやスーパーには様々な種類の弁当や惣菜が販売されており、手軽に購入できることから利用される方多いのではないのでしょうか？

今回はコンビニ、スーパーでの食事の選び方の注意点と活用法を紹介します。

コンビニ・スーパー活用術

24

24

⚠ よくある組み合わせと注意ポイント

✖

おにぎり 2 個 ←
パスタ ←

問題点

- ・炭水化物の重なり ←
- ・野菜不足 ←



最近はお揚げ物だけでなく、蒸し鶏もコンビニにあります！ ←

おにぎり 2 個 ←
サラダチキン ←
サラダ ←
ひじき煮 ←

いつもの食事に・・・ ←
まずは**野菜をプラス**してみましょう！
野菜や海藻の食物繊維は、血糖値上昇を抑える働きがあります！ ←

コンビニおにぎり
1個ごはん約100g

✖

菓子パン ←
100%ジュース ←
あんぱん ←
チョコパン ←

問題点

- ・菓子パンは主食ではなく嗜好品 ←
- ・糖質摂取が多い ←
- ・ジュースは血糖値 ↑ ←



サンドウィッチ ←
牛乳やヨーグルト ←
野菜スープ ←
サンドウィッチの具が野菜 ←
中心ならプラスのたんぱく質 ←

菓子パンはサンドウィッチやロールパンに変えましょう！ ←
野菜やたんぱく質を組み合わせましょう！ ←

①栄養成分表示を見てカロリーを確認する！

栄養成分表示と聞くと、難しく感じる方もいるかと思いますが、弁当には1つで高カロリーになる物もあります！まずは**カロリー**をみる習慣をつけて、自分の食事の量を確認していきましょう！

☆栄養成分表示の見方

表示単位は、100g、100mL、1個、1袋あたりなど、食品によって違います。内容量と異なる場合があるので実際に摂取する量にご注意ください。

炭水化物＝糖質＋食物繊維 ※分けて表示してあるときもあります！

ナトリウムでの表示のときあり

ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量 (g)

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	○○○kcal
たんぱく質	△△g
脂質	■ ■g
炭水化物	□□g
食塩相当量	◆.◆g

②主食・主菜・副菜をそろえましょう！

◆主食(ご飯、パン、麺などの炭水化物)◆

◆主菜(肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質)◆

◆副菜(野菜・きのこ・海藻などのビタミン・ミネラル・食物繊維)◆

例

主食



おにぎり



麺類



サンドウィッチ



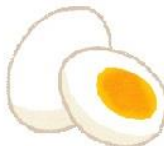
ロールパン

※菓子パンは主食に入りません！

主菜



サラダチキン



卵



焼き魚



豆腐



納豆

副菜



サラダ



ひじき煮



おでん



パック野菜