

メタボリックシンドロームからあなたを守る

労災病院に併設する「勤労者予防医療センター」と「勤労者予防医療部」では、健康診断結果に基づいた健康管理のための健康相談や保健指導などを行い、勤労者の方々の健康づくりをサポートしています。

コンビニ食品活用法

コンビニ食といえども、工夫次第で栄養バランスがグンとよくなる!!

コンビニ活用のポイント1

■ 栄養成分の表示をチェックして、バランス良いメニュー選びを心がけましょう。

- あなたの適正エネルギー量と比較しながら、ふだん食べているメニューのエネルギー表示をチェックしてみましょう。

例 (※目安です。店舗によって異なります。)

とんかつ弁当	幕の内弁当	唐揚げ弁当	ハンバーグ弁当
900kcal	750kcal	850kcal	800kcal
かつカレー	オムライス	ミートソーススパゲティ	うな重
950kcal	740kcal	750kcal	800kcal
ツナマヨおにぎり	ミックスサンド	カレーパン	メロンパン
210kcal	300kcal	400kcal	460kcal

例

栄養成分表示 (1個当たり)

エネルギー : 〇〇kcal

たんぱく質 : 〇〇g

脂質 : 〇〇g

炭水化物 : 〇〇g

ナトリウム : 〇〇mg

- 基本は、**主食(ご飯、パン、めん類)** + **主菜(肉、魚、大豆製品、卵など)** + **副菜(野菜のおかず)** の3つをそろえられるように何品か組み合わせるようにしましょう。

組み合わせ方のポイント ①~③を組み合わせるとよいでしょう

おにぎりを選ぶとき

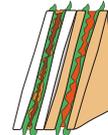


おにぎりは1個 180kcal程度。1回に2個までにし、パン類やめん類などと組み合わせないようにしましょう。(糖質の過剰摂取につながります!)

- ① 野菜・海藻のサラダまたはおひたし
- ② 野菜スープや味噌汁
- ③ ゆで卵、豆腐、おでん
(ちくわ、大根、昆布、こんにゃく)



パンを選ぶとき



菓子パンや揚げ物の惣菜パンなどは、エネルギー、脂質を多くとってしまいます。サンドイッチは、卵、ハムなどのたんぱく質、野菜が同時にとれます。挟まれている具材に注目しましょう。

- ① 野菜・海藻サラダ(ノンオイルドレッシングで)
- ② 牛乳またはヨーグルト
- ③ 野菜スープ、野菜ジュース、フレッシュジュースなど



弁当を選ぶとき



弁当は比較的食品数が多いものがありますが、まだまだ野菜の量が足りないのが追加しましょう。ピラフやカレーライスを選ぶときも同様に。

- ① おひたし(ほうれん草、小松菜などの青菜)
- ② ゆで野菜サラダ(ブロッコリー、カリフラワーなど)
- ③ 味噌汁または野菜スープや野菜ジュースなど

そばやうどん、焼きそば、パスタを選ぶとき



主食量や塩分が多くなりがちに。また、野菜の他にたんぱく質も少なくなりやすいので追加しましょう。

- ① 野菜サラダ・コールスローサラダ
- ② おひたし(ほうれん草、小松菜など)
- ③ ゆで卵、豆腐、厚焼き玉子



コンビニ活用のポイント2

夕食が遅くなる時の食事の工夫～夕食を2回に分ける～

空腹を感じる夕方(18時から19時頃)には、糖分や脂肪が多い菓子パンやお菓子ではなく、夕食を意識した間食をとると、空腹感がやわらぎ、夕食の早食いや過食を防ぐことができます。さらにその後の夕食は、主食のごはん量等をいつもの半量にしてみるなど工夫するとよいでしょう。

おすすめの間食アイテム・・200kcal前後を目安にしましょう。

おにぎり	牛乳	ヨーグルト	果物	栄養補助クッキー
				
1個 約180kcal	200ml 約130kcal	1パック100g 約60kcal	1本 約80kcal	2本 約200kcal

コンビニなどで
買い置きしておく
とよいでしょう。

空腹を満たして脳に栄養を送るエネルギー源となる**糖質(炭水化物)**を補給すると、集中力も途切れることなく、残業の効率もアップします! さらにストレスや疲労で不足しやすい**ビタミン**、**ミネラル**を補える間食を選ぶと栄養バランスが広がります。

組み合わせ例

- 1 バナナ(約80kcal) + 牛乳1本(約130kcal)
- 2 おにぎり(おかか)(約180kcal) + 野菜ジュース(約40kcal)
- 3 栄養補助クッキー(2本)(約200kcal)

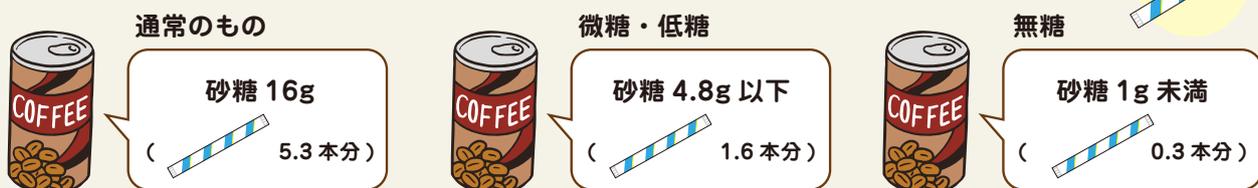
「カロリーオフ」、「カロリーゼロ」などの表示って本当?

さわやかな味わいの清涼飲料や缶コーヒーなどには大量の砂糖が含まれています。カロリーオフやカロリーゼロといった飛びつきやすい表示でも、実際はエネルギー量がある場合が多いのです。

例 「カロリーオフ」、「低カロリー」は 100mL 当り 20kcal 未満
「ノンカロリー」、「カロリーゼロ」は 100mL 当り 5kcal 未満【栄養表示基準に基づく栄養成分表示より】

飲み物はなるべく、エネルギーのない、お茶や水などを選ぶとよいでしょう。

【コーヒー飲料(190ml)の砂糖含量]



【炭酸飲料(500ml)のエネルギー量]

