

栄養だより

コンビニ飯の活用

食事を作ることが難しい、スーパーまで買いに行けない、といった方々にはかかせないコンビニ。

しかし、濃い味付けのものが多かったり、栄養バランスが偏っているものもよく見かけます。

そこで、コンビニを活用して栄養バランスを上手に調える方法についてまとめました。

参考資料：日本人の食事摂取基準(2020年版)

24



3色の食品をそろえましょう

栄養素のはたらきの特徴から、食品を赤・黄・緑に分け、3色をそろえることで栄養バランスが調います。

赤 体をつくるもとになる

例：肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など



●菓子パン



●●ミックスサンドイッチに変更



●野菜サラダをプラス

黄 エネルギーのもとになる

例：米、パン、麺、いも類、油、砂糖など



●●かつ丼、牛丼



●サラダ、野菜の和え物や煮物をプラス



緑 体の調子を整える

例：野菜、果物、きのこ類、海藻など



●ラーメン、うどん



●カット野菜、

●ゆで卵等をプラス



エネルギーの取りすぎに気を付けましょう

例として、65歳の男性が1日3食食べると想定すると、1食当たり650～800kcalが目安になります。コンビニの弁当や丼もの、めん類は900kcalを超えるものもあります。食べる際は、ご飯や麺の量を調整してエネルギーを抑えましょう。

●推定エネルギー必要量 (kcal/日)

身体活動レベル	男性			女性		
	低い	ふつう	高い	低い	ふつう	高い
50～64(歳)	2200	2600	2950	1650	1950	2250
65～74(歳)	2050	2400	2750	1550	1850	2100
75以上(歳)	1800	2100	—	1400	1650	—

食塩の取りすぎに気を付けましょう

商品の選び方によって、摂取する食塩の量を減らせます。

例えば、おにぎり一つにしても、梅干し入りは約1.7g、昆布入りは約0.6gと約1gの差があります。栄養成分表示を確認し、選んでみてはいかがでしょうか。

また、麺類を食べる際は、スープに含まれる塩分が高いため、残す等の工夫をしましょう。



おすすめレシピ 簡単温玉丼

コンビニで手に入る食材で赤(卵・鮭)、黄(米飯)、緑(野菜)の3色が手軽にそろいます!

材料 (1人分)

温泉卵 ……………1個
冷凍野菜 ……………65g
(今回は、グリルした野菜ミックスを使用)
めんつゆ(4倍濃縮) ……小さじ1
銀鮭の塩焼き ……………1/2切れ
米飯 ……………150g

作り方

- ①冷凍野菜にめんつゆをかけ、ラップし電子レンジ600wで1分加熱する。
- ②鮭の塩焼きも電子レンジ600wで1分加熱し、身をほぐしておく。
- ③器に米飯をよそい、①②を盛り付け、最後に温泉卵を乗せる。



栄養量(1人分): エネルギー 447kcal / たんぱく質 18.8g / 脂質 12.4g / 食塩相当量 1.2g