

コンビニ・惣菜利用の工夫

ホロニクスグループ 栄養管理部

食事は私たちが生きていくうえで必要不可欠ですが、毎日お料理をすることを大変に感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな時は、コンビニやスーパーで購入することも1つの方法です。今回は、惣菜や弁当を食事として選ぶ際のポイントについてお伝えします。



栄養バランスを考える

主食・主菜・副菜のそろったメニューになるようにしましょう。

主食：ご飯やパン、麺、イモ類など、エネルギーの元になるもの

主菜：肉や魚、大豆製品、乳製品など、体を作る元になるもの

副菜：野菜類や海藻類など、ビタミンやミネラルを多く含むもの

例：鮭おにぎり（主食と主菜）＋卵焼き（主菜）＋きんぴらごぼう（副菜）

ホットドッグ（主食と主菜）＋サラダ（副菜）



栄養成分表示を確認する

市販商品だけでなく、スーパーなどの店内で作られている惣菜にもエネルギーやたんぱく質量、塩分量の記載があります。

指示されている1食当たりの目標栄養量を大幅に超えないよう、確認するようにしましょう。

特に味が濃く、塩分量が多い漬物や汁物、麺類は注意して購入しましょう。

●塩分 1日6g未滿

（ナトリウム表記の場合、ナトリウム（mg）×2.54÷1000＝食塩相当量（g）となります）

●たんぱく質 1日標準体重1kgあたり 0.9～1.2g

1日の目安量は、担当の医師または管理栄養士にお問い合わせください。

※日本腎臓学会、慢性腎臓病に対する食事療法基準 2014年版、より抜粋

●コンビニ惣菜の栄養量の例

	単位	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
フライドチキン	1個	250	12.7	1.3
ゆで卵	1個	69	6.2	0.6
おにぎり(エビマヨ)	1個	212	5.3	1.1
野菜サラダ	1包装	80	2.2	1.4
レタスサンド	1包装2個	234	7.7	1.6
親子丼	1食分	642	32.6	3.8
寿司	1パック8貫	561	35.2	4.9



● カリウム制限を指示されている方

カリウムは芋や生の果物に多く含まれます。

ポテトサラダやコロッケ、カット果物などを買うのは控えましょう。

トマトジュースをはじめとする野菜・果汁ジュースや豆乳にもカリウムが多く含まれている場合があります。

栄養成分表示で含有量が確認できればよいですが、記載がないようでしたら購入を控えましょう。



● リン制限を指示されている方

リンはたんぱく質を多く含む食材(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など)に、多く含まれています。主菜を複数品選ぶことは避けましょう。



🍷 透析食レシピ紹介

お惣菜を使って簡単! さっぱり酢鶏

惣菜の唐揚げを使えば、揚げるというひと手間がなくとも、酢鶏が作れます



材料 (2人分)

鶏の唐揚げ(惣菜) …4個 140g
タマネギ ……1/2個 110g
黄パプリカ ……1個 170g
酢 ……小さじ1と1/2 (7.5g)
酒 ……大さじ1 (15g)
減塩醤油 ……小さじ1 (6g)
トマトケチャップ
A ……小さじ1 (6g)
すりおろし生姜 ……5g
片栗粉 ……小さじ1 (3g)
砂糖 ……小さじ1/2 (1.5g)
水 ……80cc
油 ……小さじ2 (8g)

作り方

- ①タマネギは 1cm 幅のくし切りにします。パプリカはヘタと種を除き、一口大に切ります。
- ②ボウルに A をいれ、よく混ぜ合わせます。
- ③強火で熱したフライパンに油をひき、①を入れ火が通るまで炒めます。
- ④市販の唐揚げをフライパンに入れ、温かくなるまで炒めます。
- ⑤②を入れ、味がなじむよう手早く炒め、器に盛り付けたらできあがりです。



1人分の栄養素

エネルギー：264kcal
たんぱく質 9.7g 脂質 14.4g カリウム 591mg リン 213mg 食塩相当量 1.2g

コツ・ポイント

- ・酢や生姜など、香りのある食材を使うことによって、薄味でも満足感のある料理が作れます。
- ・炒める野菜をピーマンや水煮のタケノコに変えてもおいしくできあがります。