栄養だより 10・11月号

24

コンビニ食の上手な選び方



┰ 手軽にいろんな種類の食品が購入できる コンビニ。皆さんも時々利用される機会があ ると思います。今回はコンビニ食の上手な選 び方や組み合わせ方をご紹介します。

上手な選び方・組み合わせ方のコツ

- ★【主食】【主菜】【副菜】の3つがそろうように! ★食塩、カリウム、リンを特に多く含む食品には注意! ★栄養成分表示をしっかり確認!

【主食】ご飯、パン、麺など。3【副菜】野菜、海藻、きのこなど。 体の調子を整える。 エネルギー源となる。 2

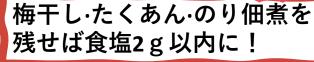
【主菜】肉、魚、卵、大豆製品など。筋肉や血液など体をつくる。

実際の選び方、 組み合わせ方の例を ご紹介します!

※1日の必要栄養量がエネルギー量;1900kcal、 たんぱく質量;65gの場合、その約1/3に相当する 栄養量を目安に選んでいます。



幕の内弁当





エネルギー 688 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 **101.3** g 糖質 106.1 g 食塩相当量 2.0 g







栄養バランスはきちんととれているので漬物や佃煮、袋入り 調味料は食べずに残すことで減塩を!

おにぎり

重要 付属のドレッシングを2/3残して減塩!



おにぎり (鮭) おにぎり(ツナ) 蒸し鶏のサラダ

エネルギー 678 kcal たんぱく質 **25.5**g 脂質 **24.0** g 糖質 87.8 g 食塩相当量 2.8 g

- ・具は梅干しや昆布よりたんぱく質の摂れる鮭やツナがおすすめ
- ・鶏肉や卵が入ったサラダなら主菜と副菜が一品でそろうので◎

サンドイッチ

最悪 足りないエネルギーを補うために!









果物ゼリー

エネルギー584 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 **24.3** g 糖質 68.6 g 食塩相当量 2.6 g

サンドイッチの具は卵やツナなどたんぱく質が摂れるものを ・サンドイッチの野菜だけでは不足するため副菜をプラス**1**品

麺類

付属のソースの2/3は残して減塩!







エネルギー 703 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 **28** g 糖質 **84.2** g 食塩相当量 2.4 g

麺類のつゆやスープは 飲まずに残して食塩1/2に!

ソースなどをつけたり かけたりせずに食べる!



エネルギー634 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 **21.8** g 糖質 88.3 g 食塩相当量 2.4 g

- 麺類は食塩が多いため栄養成分表示をよく見て選び、汁は残す
- ・肉や野菜が具として入っているものを選ぶのも◎

栄養管理部 令和3年10月 博腎会病院