

栄養科だより

2024年4月号
川久保病院栄養科

コンビニごはん、何を選ぶ？

暖かい日が増え、春の訪れを感じる季節となりました。進学や就職、転勤などで、生活リズムが変化する時期ですが、体調管理のためにもバランスのよい食事を摂りたいものですね。

突然ですが、皆さんはコンビニを利用しますか？中高生の皆さんは、お昼ご飯や習い事の前の夕ご飯として、社会人の皆さんは食事や軽食として利用する機会が多いのではないのでしょうか？栄養が偏ると思われるがちなコンビニごはんですが、選び方次第では、手軽にバランスよく食事を摂ることができますよ。

バランスのよい選び方とは何か、一緒に考えていきましょう。

こんな選び方、していませんか？

選びがちな食事の例と、不足している栄養素についてみていきましょう。

A おにぎりorパンと飲み物



炭水化物に偏った食事

不足の栄養素：たんぱく質、ビタミン・ミネラル

B おにぎりとカップラーメン



炭水化物に偏った食事

不足の栄養素：たんぱく質、ビタミン・ミネラル

C パスタのみ



炭水化物・脂質に偏った食事

不足の栄養素：ビタミン・ミネラル

D サラダのみ



極端にカロリーが少ない食事

不足の栄養素：炭水化物、たんぱく質

バランスよく選ぶコツは、

主食

+

主菜

+

副菜

を揃えることです。

A と B にはこれをプラス！

ゆで卵やチキンなどの主菜



野菜たっぷりの汁やサラダなどの副菜



おにぎりの具は鮭やツナマヨを、パンはカツサンドやたまごサンドを選ぶことで、プラス主菜の必要がなくなります。菓子パンを選びがちな人は、たんぱく質に注目して惣菜パンを選んでみましょう。

たんぱく質は乳製品で補うのもOK！



C にはこれをプラス！

野菜たっぷりの汁やサラダなどの副菜

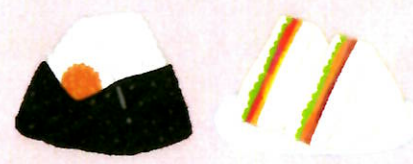


最近はパスタサラダのように、パスタの上に野菜とチキンや温泉卵がのった商品も販売されています。カルボナーラやミートソーススパゲティを選ぶよりも、主食+主菜+副菜が揃っているため1品でバランスよく摂取することができますよ。もう少しビタミン・ミネラルを摂りたいという方には、カットフルーツをプラスするのがオススメです。

また、きのこパスタなど、たんぱく質が入っていないパスタを選ぶ場合は、プラス主菜を意識しましょう。

D にはこれをプラス！

おにぎりやパンなどの主食



ゆで卵やチキンなどの主菜



単品ならこれ！



極端にカロリーの少ない食事は腹持ちも悪く、糖質不足から集中力の低下にもつながります。主食、主菜はしっかり摂りましょう。単品で済ませたい方には、中華丼やビビンバ丼がオススメです。

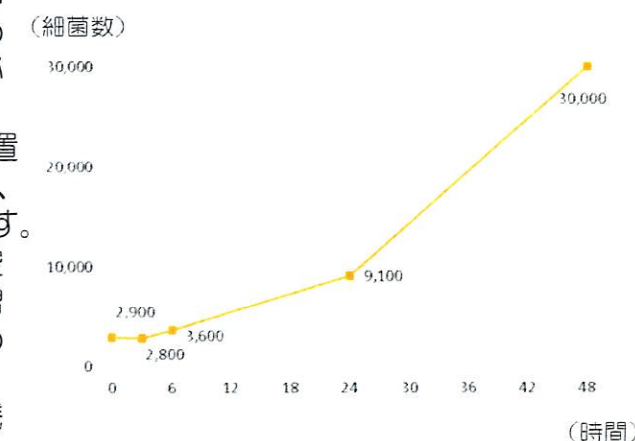
○ ペットボトルの飲み残しに注意 ○

食事と一緒に、ペットボトル飲料を購入する方もいると思います。これから夏に向けて気温が上昇し始まりますが、飲み残したペットボトルの扱いには注意が必要です。

右のグラフは、飲み残した麦茶を30℃の環境に放置した際の細菌数の増加を表しています。半日で約2倍、1日経つと約3倍にまで増加していることがわかります。

ペットボトルの容器に直接口をつけて飲むと、口腔内の細菌が容器に入り込むことから、容器内で菌が増殖してしまいます。このため、細菌の増殖を防ぐためにはグラスなど別の容器に移して飲むことが大切です。また、細菌は低い温度では増殖しにくいので、飲み残した場合は冷蔵庫で保管するとよいでしょう。

周囲にグラスや冷蔵庫がない環境下では、飲み切れる量を買うことも大切です。



※宇都宮市ホームページより、一部抜粋