



# Vol.42 栄養だより



2021.3

小川内科・糖尿病内科クリニック

## 今月のテーマ：コンビニで栄養バランスを揃えるには？～丼物・麺類編～

「忙しいから昼食はコンビニで簡単に済ませよう」、「仕事終わりに料理するのも・・・夕食はコンビニにしよう」、など現代人にとって欠かすことのできない身近で手軽なコンビニ。不健康なイメージを持っている方も多いですが、最近は健康を意識した商品も増えており、選び方によっては強い味方にもなります。食品表示をきちんと確認し、上手に活用しましょう。（食品表示については「Vol21栄養だより」をご覧ください）

### チェック☑ 丼物・麺類の特徴

- ☑ 炭水化物・エネルギーが多い
- ☑ 野菜が少ない
- ☑ 塩分の摂り過ぎ



かつ丼  
739kcal  
塩分3.8g



大盛りナポリタン  
743 kcal  
塩分8.9g

チェンジ



中華丼  
521kcal  
塩分3.5g



ナポリタン  
478 kcal  
塩分4.6g



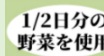
カットサラダ

### ヒント 選び方の工夫

- ☑ 主食の量を調整、揚げ物は控えめに
  - ・丼のご飯の量は250～300g、また麺類の麺量は2.5人前程度入っている場合があります。普段の主食の量に調整するために、ミニサイズを選ぶ、または少し残すようにしましょう。
  - ・揚げ物（かつ丼など）は、特にエネルギーが多いので控えるようにしましょう。
- ☑ 野菜（副菜）をプラス
  - ・野菜があらかじめ沢山入っているメニューを選ぶことがポイントです。コンビニによっては、野菜が沢山入っている商品には分かりやすいマークが付いているので、探してみましょう。
  - ・副菜にサラダや野菜スティックを追加するのも一手です。ただし、別売りや付属のドレッシングは減塩のために使わないようにしましょう。
- ☑ 減塩を意識する
  - ・食品表示の「食塩相当量」の欄をチェックし、塩分が少ないものを選びましょう。
  - ・麺類は塩分が多いので、汁を残しましょう。また丼物では味噌汁を追加したくなりますが、塩分が多いので控えましょう。
  - ・主菜の味付けが濃い場合が多いので、副菜はドレッシングなしのサラダがお勧めです。



ローソン



セブンイレブン

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。  
(栄養指導は、各保険の自己負担に 応じた料金が必要となります。)

参考資料：ローソン・セブンイレブンHPから抜粋