



Vol.66 栄養だより



2023.3

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？～パン編～

忙しい時期や外出先でお店が見当たらない時などにコンビニで食事を済ませないといけない場合、手軽に食べられる菓子パンをチョイスすることもあるのではないのでしょうか。最近のコンビニは健康を意識した商品も増えていきますし、栄養成分表示の記載がしっかりとされているので、選び方次第でバランスよく食事をとることができます。今回はコンビニでのパンの選び方について特集します。

チェック

菓子パンの特徴

- ☑️ 砂糖が多い
- ☑️ 意外に油が多い
- ☑️ 野菜・たんぱく質が少ない

エネルギーkcal
脂質/炭水化物g

ランチやから甘いものでも大丈夫！？

サラダ食べてるからOK！？

野菜不足やから野菜ジュースを追加！？



415kcal	231kcal	86kcal
11.4g/69g	8.9g/33.8g	0g/21g



590kcal	32kcal	107kcal
28.4g/69g	0.4g/6.8g	11g/1.3g



270kcal	335kcal	71kcal
7.7g/42.3g	15.9g/40.2g	0g/14.6g



☑️ 甘いパンは控えましょう

菓子パンは主食ではなくおやつ仲間。食事代わりにするのはやめましょう。菓子パンやジュースに含まれる砂糖は血糖値が急激に上昇します。

☑️ 隠れた油に注意しましょう

揚げ物・マヨネーズを挟んだサンドイッチや揚げパン、菓子パンは脂質が高め。さらにせっかくのサラダにドレッシングをかけると、油の摂りすぎになります。

☑️ 野菜・たんぱく質を意識しましょう

野菜ジュースでもジュースはNG。血糖値の上昇を緩やかにするためにも噛んで食べる野菜サラダにしましょう。最近チキン・豆・卵などたんぱく質が入ったサラダの種類も豊富です。積極的に取り入れましょう。

パンはサンドイッチを選ぶようにしましょう。シンプルな具を選べば脂質が控えめになります。食べ応えのあるフランスパンや食物繊維の多いライ麦・全粒粉パンのサンドイッチがおすすめです。糖質オフ・ロカボなどのマークがあっても、甘いものは控えめにしましょう！

★ 選び方の工夫 ★



483kcal	たんぱく質25.7g
脂質23.4g	炭水化物44.3g

サラダはドレッシングなしまたはノンオイルドレッシングを必要な分だけ少量かけましょう。たんぱく質の入ったサンドイッチやサラダを選ぶ、または無糖ヨーグルトや低脂肪牛乳などの乳製品を追加しましょう。



参考資料：女子栄養大学出版
エネルギー早わかり
セブンイレブンHP

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。)



1食あたり
たんぱく質

1食あたり
食物繊維

