



Vol.92 栄養だより

2025.5

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：コンビニでバランス良く食べるには？～おにぎり編～

おにぎりといえば梅・昆布などが定番ですが、最近のコンビニおにぎりは種類が沢山ありますね！ご馳走おにぎりブームで唐揚げ、チャーハン、寿司などもおにぎりになっています。価格が手頃で短時間、手軽に食べられるといった理由で、平日のお昼ご飯はおにぎりで済ませる方も多いのではないのでしょうか。今月はコンビニおにぎりをバランスよく食べる時のポイントについて特集します♪

おにぎりの特徴 🎵

おにぎりは普通サイズでごはん約100gです。梅・昆布などシンプルな具であれば160kcal前後のものが多いですが、マヨネーズ・揚げ物のおにぎりは高カロリー！変わり種のおにぎりは必ず栄養成分表示を確認しましょう。野菜・たんぱく質が少ないので副菜で追加しましょう。シンプルなおにぎりでも塩分は高いので、副菜は薄味のものを選びましょう。

選び方のポイント 🎵

- ・具は塩・昆布などシンプルなものを！もち麦やきのこが入っているおにぎりは、食物繊維を多く含むのでお薦めです。
- ・サラダに卵・チキン・大豆などたんぱく質の具材が入ったおかずサラダを追加し、不足しがちな野菜・たんぱく質を補いましょう。ドレッシングは塩分が多いので半分にしましょう！



和風であっさりしてるけど・・・

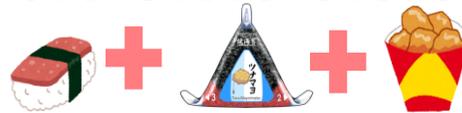


赤飯	手巻き寿司	カップうどん
209kcal	169kcal	399kcal
C46.5g	C 30.8g	C 53.3g

糖質の重ね食べに注意 🩹

おにぎりと一緒に麺類を食べると、糖質に偏り、血糖値が急激に上昇します。食物繊維の多いサラダを最初に食べるようにしましょう。

たんぱく質を意識しているけど・・・



スパム	シーチンマヨ	唐揚げ
356kcal	235kcal	226kcal
F 15.2g	F 7.7g	F 15.4g

カロリーは基準範囲に収まっているけど・・・



明太子	梅干し	味噌汁
196kcal	169kcal	47kcal
N 1.32g	N 1.62g	N 2g

塩分が多い 🌊

塩分は1食に2g程度が目安です。汁物は塩分が多いので、減塩タイプに変更、具沢山のものを選びましょう。

脂質・エネルギーが高い 🌀

マヨネーズ・肉系のおにぎりは高脂質なので1種類までにしましょう。揚げ物は脂質が高いため頻度を下げましょう。たんぱく質は揚げ物からではなく、豆腐・卵が入ったサラダに変更する方が◎。

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。)

P：たんぱく質 F：脂質
C：炭水化物 N：塩分相当量

参考資料：女子栄養大学出版「毎日の食事のカロリーガイド」 ローソン・セブンイレブンHP

