



2020

# 7月の健康コラム

Vol.136

## コンビニエンスストア・外食の活用

昼食の時間が遅くなったり飲み会が続いていませんか？欠食は避け、必要栄養素を摂ることで体の調子も自然によくなります。コンビニエンスストア・外食を上手に活用し、体の中から健康になりましょう。

### 【コンビニエンスストアでの選び方について】

弁当、総菜の中には味の濃い料理や脂質を多く含んでいるものもあり、食欲や好みにまかせて食べていると、エネルギーや脂質、食塩摂取の増加につながるため注意が必要です。脂質が多い揚げ物などの入った弁当が続かないようにし、添え付の醤油やソースなどは料理の味を確認してから使用しましょう。弁当や総菜には栄養成分が表示されていますので見る習慣をつけましょう。弁当・惣菜の中には、「低エネルギー」、「1日分の1/2がとれる野菜」など健康に配慮した商品もあります。

一部のコンビニエンスストアでは「健康な食事・食環境」認証制度において「スマートミール」\*の認証を受けた弁当を購入することができます。

\*スマートミールとは・・・健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事のことです。

### よくある組合せと注意する点

**NG** 特に男性で多い組み合わせです！

おにぎり2個      そば

**ここが問題！**

- 炭水化物を重ねて摂る
- 野菜不足

**OK** 糖質と食物繊維は一緒に摂ること！

おにぎり2個      フレッシュサラダ      ひじき煮      冷奴

**ポイント！**

- 食物繊維を意識して摂りましょう。
- 炭水化物は重ねて摂らないようにしましょう。

**Why:** 野菜・海藻類に多く含まれる食物繊維は、血糖値上昇を抑える働きがあります。

**NG** 特に高齢の方や女性で多い組み合わせです！

菓子パン2個      100%果汁ジュース

**ここが問題！**

- 菓子パンは主食ではなく嗜好品
- 糖質の摂取量が多い
- ジュースは血糖が急上昇します

**OK** 炭水化物・糖質を摂り過ぎない！

ミックスサンド      牛乳      海草サラダ      スモークささみ

**ポイント！**

- 菓子パンはサンドイッチにかえましょう。
- 野菜やたんぱく質を組み合わせましょう。

**Why:** 野菜やたんぱく質は、糖質による血糖値の上昇を緩やかにします。

### 栄養成分表示を確認してみましょう

\*病態によってエネルギーと栄養素の摂取量が異なりますので、主治医にご相談ください。

**注意！ <炭水化物>**  
1食の摂取目安量は、男性80g、女性65g程度となります。

**注意！ <食塩>**  
既製品は塩分が多いです。1日の摂取目安量は、2020厚労省の基準では、男性7.5g 女性6.5gとなります。

栄養成分表示	100g当たり
エネルギー	231kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	16.4g
炭水化物	8.6g
糖質	8.3g
食物繊維	0.3g
食塩相当量	1.3g

原材料名:鶏肉、食塩、糖類(砂糖、ブドウ糖)、衣(米粉、小麦粉、でん粉、香辛料)/トレハロース、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、ソルビトール(一部に鶏肉・小麦・大豆含む)

これは100gあたりの成分表示です。摂取量に合わせて確認しましょう。

**注意！ <食物繊維>**  
食物繊維を含んでいる食品を積極的に摂取しましょう。1日の摂取目安量は20g以上です。

## 【外食について】

現在、生活習慣病は日本人の死亡数の約6割を占めており、健康寿命の最大の阻害要因と考えられています。生活習慣病は不健全な生活の積み重ねによって引き起こされる疾患群であり、日常生活における適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙の実践により予防することができます。外食店を日常的に利用する場合、料理の選び方にも配慮が必要です。

### 外食での選び方について

- ・単品料理よりなるべく定食を選びましょう。たんぱく質や野菜が摂れバランスが良くなります。
- ・揚げ物や中華料理などの脂肪の多い食事や、すしや麺類などの塩分の多い食事を控えましょう。
- ・主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をこころがけましょう。
- ・外食店では、料理に含まれる栄養成分を表示している店もあるので、エネルギーや脂質、食塩量を見比べる習慣をつけましょう。

### 主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう

副菜とは野菜、きのこ、芋、海藻などを使用した料理のこと。冷奴や温泉卵などは副菜に含まれません。

栄養バランスが重要です



#### 主食

血糖値を上げる糖質が多い主食は、適量にしましょう。適切な「量」が重要です！



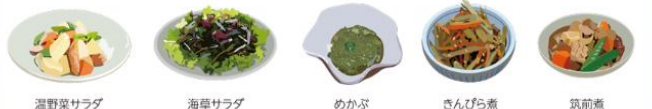
#### 主菜

たんぱく質を加えましょう！ 油脂に注意！！  
以下の食品以外に、ゆで卵、冷奴、おでん等もおすすめです。



#### 副菜

食物繊維が多い野菜や海藻類を摂りましょう。



### 外食時は飲み過ぎと食べ過ぎに注意しましょう

こんなにとっる 居酒屋メニューのエネルギー量

まずは一杯	ビール(中) 200kcal	枝豆 80kcal	冷奴 90kcal	焼き鳥(2本) 160kcal	合計 530kcal
追加	焼酎1杯 140kcal	刺身5切 (いか 65kcal, まぐろ 90kcal)	肉じゃが 260kcal	しょうゆラーメン 450kcal	合計 1,085kcal

飲んだ後の締めのラーメンは、寝ている間に確実に脂肪に変わります！

外食時の食事摂取量の目安は600~700kcalです。(1日の必要栄養量の1/3)を目安にしましょう。

飲み過ぎに注意しましょう

