


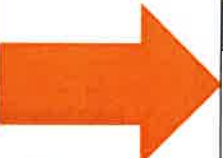






第1回 衛生委員会だより ～コンビニごはんの選び方～

普段昼食をコンビニで購入している方も多いと思いますので、
第1回目は“コンビニごはんの選び方”についてご紹介します🇯🇵

コンビニには多くの食品があり、選び方によって摂る栄養素が大きく変わってきます！！
主食に偏らないよう注意し、不足しがちなたんぱく質やビタミン・ミネラルもバランスよく摂れるような商品を選びましょう😊



【一日に必要なエネルギー目安は？(活動量が少ない方の場合)】
成人女性: 1400～2000kcal 成人男性: 2200±200kcal
※昼食は 600～800kcal 程度を目安にしましょう

菓子パンや惣菜パン 2個 + カフェオレ	例 1	全粒粉サンドイッチ(サラダチキンと卵) + タコとブロッコリーのサラダ + 無調整豆乳
<p>総カロリー 748kcal</p>  <p>カロリー 380 kcal 脂質 11.3g 炭水化物 62.4g たんぱく質 7.2g</p>  <p>カロリー 328 kcal 脂質 21.2g 炭水化物 25.5g たんぱく質 8.8g</p>  <p>カロリー 40 kcal 脂質 0.7g 炭水化物 7.6g たんぱく質 0.8g</p>		<p>総カロリー 478kcal</p>  <p>カロリー 273 kcal 脂質 11.7g 炭水化物 17.8g たんぱく質 25.0g</p>  <p>カロリー 92 kcal 脂質 4.4g 炭水化物 10.6g (糖質: 3.8g、食物繊維: 6.8g) たんぱく質 5.9g</p>  <p>カロリー 113 kcal 脂質 7.3g (飽和脂肪酸 0.95g) 炭水化物 3.7g たんぱく質 8.3g</p>

 = スティックシュガー1本 約3g



【パンを食べたいときは？】
菓子パンは高カロリー・高脂質のため、なるべく控えましょう。
パンを選ぶ際には、野菜やタンパク質も摂取できるサンドイッチがおすすめ！
全粒粉のパンやブランパンは食物繊維も豊富♪
パンに合わせて飲む飲み物にも注意が必要です。糖分の多い飲み物は控えましょう。

おにぎり 1 個 + カップラーメン + シュークリーム	例 2	おにぎり(大麦入り) 1 個 + サラダチキンバー + 豆腐サラダ + フルーツ
<p>総カロリー-846kcal</p>  <p>カロリー 243 kcal 脂質 11.3g 炭水化物 32.1g たんぱく質 3.6g</p> <p>カロリー 351 kcal 脂質 14.6g 炭水化物 44.5g たんぱく質 10.5g</p> <p>カロリー 252 kcal 脂質 15.7g 炭水化物 23g たんぱく質 4.9g</p>	<p>総カロリー-431kcal</p>  <p>カロリー 199 kcal 脂質 1.8g 炭水化物 41.6g たんぱく質 4.6g</p> <p>カロリー 46 kcal 脂質 0.1g 炭水化物 11.5g たんぱく質 0.2g</p> <p>カロリー 65 kcal 脂質 1.2g 炭水化物 0g たんぱく質 13.4g</p> <p>カロリー 115 kcal 脂質 5.6g 炭水化物 6.2g(糖質 3.3g、食物繊維 2.9g) たんぱく質 11.3g</p>	



【炭水化物だけに偏っていませんか？】

おにぎりやパン、麺類だけで済ませてしまうと、炭水化物以外の栄養素が不足してしまいます。
 サラダチキンやゆで卵などは手軽にタンパク質を摂ることができるのでおすすめ！
 野菜などの食物繊維も忘れずに摂りましょう。
 ただしドレッシングやマヨネーズのかけすぎには注意してくださいね。
 また、間食をする際は高カロリー・高脂質のものは避けましょう(できれば 100cal 以内に)。

今の食生活をすぐに変えることは難しい🍀
 そんな方は…ご自身の食生活を振り返るところから
 始めてみませんか？



橘甲会マスコットキャラクター
ラ・サンテちゃん

※健康診断結果で要治療・要精査となっていた方は、この機会に一度受診していただくようお願いいたします。