

# 特集：コンビニ活用術 購入編

メディカルプラザ1階にあるファミリーマート。美味しそうなパンや惣菜、デザートなどが目白押し。診察も終わり、さあ、ご飯にしようかな・・・。

## Q、コンビニでは何を選んだらよいですか？

## A、まずは、コンビニの特徴を押さえましょう。

食塩が多い

使う食材や味付け、保存などのために、コンビニの惣菜類には食塩が多く使われています。確認する場合には、パッケージに記載されている**ナトリウム量**に着目しましょう。

食塩の1日目標量

男性：8g未満  
女性：7g未満

食塩相当量 1g = ナトリウム量 約400mg



紅しゃけのおにぎり

1.4g



たまごとハムのサンド

2.4g



昔ながらのナポリタン

2.3g

野菜が少ない

お弁当、サンドイッチ、スパゲティなどをみても、野菜が多く使われているメニューが少ないため、コンビニを利用する機会が多い場合には、別売りのサラダを追加してみましょう。

目標1日350g



レタス40g

シャキシヤキレタスサンド

1日の約1/10



生野菜100g

シーチキン&コーンサラダ

1日の約1/3

肉や卵、チーズを使っているメニューが多いことに気がつきます。  
お弁当の鮭、サンドイッチのツナなどに限られてしまいますので、  
次の食事では、新鮮な刺身や焼き魚\*を摂るように心がけましょう。

\* 干物や塩鮭、塩さばなどは食塩が多く含まれますので、生の切り身を調理しましょう。

魚が少ない



ひき肉  
粉チーズ



ベーコン

飲み物の中には、糖質を含んでいるものがあります。微糖や低  
カロリーなど色々な名称で表示されることが多く、戸惑ってしまいま  
原材料名の覧を確認してみましょう。

糖質が多い



原材料名  
砂糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、  
もも果汁、香料、酸味料

\* 原材料のうち、最も多く含まれるもの(重量)が  
最初に記載されます。左の写真では「砂糖類」  
が該当します。

栄養成分表示(100ml当たり)  
エネルギー..... 49kcal  
たんぱく質..... 0g  
脂 質..... 0g  
炭水化物..... 12g  
ナトリウム..... 0mg

左の写真では、100ml当たり49kcalと表示されています。  
1本(500ml)では、 $49 \times 5 = 245$ kcalになりますね。  
ここで、質問です。

「このペットボトルに、最も多く含まれているものは何だったでしょうか。」  
答え: 砂糖類 つまり、『もも味の砂糖水』を飲んでいるようなものです。