



U E N O  
dispensing pharmacy

# ウエノ薬局 ほっと通信

*We offer the bright future with health.*

vol. 22 2012.4

## コンビニごはんの上手な選び方教えます



～選び方次第で健康に!? バランス良い食べ方～



### 春の新生活スタート!!

春になると進学や就職、転勤など様々な形で新生活をスタートされる方が多いかと思えます。慣れない環境で、忙しいなか時間がないと、ついついコンビニごはんが続いてしまうものです。健康のためには栄養バランスの良い食事が理想とはいえ、これほど便利になると、おにぎりやお弁当に頼ってしまいます。最近ではコンビニでも健康に配慮した商品がいろいろと出ていますが今回は、そんなコンビニでも栄養のバランスを考えて食事を買う時のポイントと一緒に勉強していきましょう。



### 食卓の延長になつつあるコンビニ



日本人のコンビニの利用頻度は、ここ10年で急速に広がり、1人あたり平均して一カ月に8回弱は利用しているそうです。大人はもちろん、学生や塾通いの小学生の子供まで、コンビニで食事を買うという光景は、都市のみならず地方でも珍しくなくなっています。ところが、コンビニのメニューといえば、から揚げやハンバーグ、パスタにおつまみと脂っぽいものが多くて、野菜が少なく栄養バランスが偏っている、そんなイメージがありませんか？

たまにはそんなメニューを食べたくなることもあります。コンビニのご飯は8割が主食と言われていて、それだけを摂り続けると、エネルギーの過剰摂取となり、体にとってもよくありません。では実際にどんなことに気を付ければよいのか、次に選び方のポイントを紹介します。



### コンビニで朝食を選ぶポイント



朝はエネルギー補充のために糖質をとろうと、手軽なパンやサンドイッチ、おにぎりだけを買っている人が多いように思います。確かに糖質は体内で消化されてブドウ糖となり脳のエネルギーとなりますが、お昼までの集中力を高めるには、他にもタンパク質などを初め様々な栄養素を摂る方がよいとされています。では、具体的なポイントを見てみましょう。

#### おにぎりは、

おにぎりは、できるだけ海苔付きのものを選びましょう。ミネラルの補給にもなりますし、玄米や発芽米、雑穀入りのものを選ぶとビタミン、食物繊維が補給できます。具たくさん味噌汁や、おひたし、ひじきの煮物などの野菜や海藻類をセットにすると、なおいいでしょう。



#### パンにするなら、

パンにするなら、ビタミン、ミネラル、食物繊維の栄養素が豊富な全粒粉、ライ麦、ゴマなどが入った生地のパンを選びましょう。また、サラダは案外野菜が少なくドレッシングが高カロリーなため、野菜ジュースやスープがよいでしょう。



★一見手軽な野菜ジュースですが、裏の原材料名を見て、野菜が最初に並ぶものを選びましょう。フルーツが多いものは飲みやすいですが、糖分が多いので、副菜の代わりとしてはふさわしくありません。

## コンビニで昼食を選ぶポイント

昼食を選ぶ時には、夜までエネルギーを使いますので、案外しっかり食べても大丈夫です。（もちろん労働のレベルにもよりますが）できれば、いろいろな素材を多品種食べられるお弁当を選びましょう。



### お弁当なら、



メインのおかずのから揚げばかりで、副菜の野菜はキャベツがほんの少し入っているようなお弁当はできるだけ避け、野菜や豆類、海藻類などの副菜を2品種以上は食べられるものを選びましょう。

### 麺類、丼ものなら、



単品の麺類や丼ものなどの単品メニューを買う時は、やはりお浸しや煮物などで野菜や海草類、豆類を補うとよいでしょう。手巻き寿司などはさっぱりとしているイメージですが、すし酢には糖分が含まれているので、おにぎりよりも高カロリーになります。

## NGメニュー

ボリュームの欲しい方が良く選んでいる麺類+おにぎり、いわゆる『炭水化物同士の組み合わせ』は禁物です。焼きそばパンも同じです。また菓子パン+カフェオレのように『糖質+糖質』も避けたいパターンといえるでしょう。



## コンビニで太らない夕食を選ぶポイント



日本人は生活環境の変化から、午後9時以降に夕食を食べる人の割合が年々増加しています。夜遅く食事をしてすぐ寝てしまうと、胃腸にも負担が掛かりますし肥満にもなり易くなります。夕食がどうしても遅くなりがちな人は、軽い間食を夕食にとり、帰宅してからの食事を軽くしてみましょ。夕食にはおにぎりや麺類、おでん、コーンスープなどの糖質類をとってお

き、帰宅してからは、野菜や海草の酢の物、冷や奴等の低カロリーなものや果物などを軽く食べるように、2回で1食分を食べるとよいでしょう。

また、朝食や昼食よりもよく噛むことで消化吸収を助けてくれ、肥満防止にも役立ちますので、意識して咀嚼回数を増やしてみましょ。



## 近年のコンビニ事情

上記のポイント以外でも最近のコンビニでは健康志向が高まったこともあり、低カロリーの和食や無添加素材のお惣菜が充実してきました。中には管理栄養士が日替わりで考えるお弁当や、お店の中で調理したお弁当まで販売されています。便利になればなるほど利用する回数も増えてしまいがちですが、ご家庭で作る味も忘れずに、食卓を囲むことも大切にしましょ。



## ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上 [hot@ueno.vc](mailto:hot@ueno.vc) までメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300  
ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ湯田薬局  
TEL055-237-4540

ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2265  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511  
ウエノ南薬局  
TEL055-288-1122

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!  
[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

