協会けんぽ HP：健康宣言事業所登録／とよはし健康宣言事業所登録／アクサ生命：ボイスレポート掲載/マイシン HP・YouTube 発信

健康づくり委員発行
R8.10.15
鳥居まとめ

理想のコンビニごはん

コンビニごはんの選び方

コンビニのごはんを選ぶとき皆さんはどう選んでいますか？多くの人が今日の気分や好きで食べていたらルーティーンになってしまったというケースが多いと思います。コンビニのごはんというとなんとなくよくないイメージを持ちがちですが、安くて栄養も摂れて腹持ちもいい食べ物を買えば健康面も意識できます！今回は私のおすすめコンビニ食を良いところと注意ポイント、値段も踏まえをご紹介します。

おすすめ①



この組み合わせのポイントは特に腹持ちがよく安いというコスパ型です。まずどのような条件で腹持ちがよくなるのかというと食品によって消化時間が違い、胃の中で消化される時間が長ければ長いほど満腹感が続き、腹持ちが良い状態になります。食べ物別の消化時間は裏面に記載しているので、詳しくはそちらをご覧ください。おにぎりはツナ、鮭などの魚を選ぶと腹持ちがさらにアップします。サラダチキンはたんぱく質が 25g 前後ととても多く、結構量も多いため食べ応えがあります。味のバリエーションも豊富です。スープは最近のコンビニでは栄養に特化したスープが多く、具もたくさん入っているので体を温めながらお腹もいっぱいになる商品としておすすめです。

この組み合わせは塩分過多になってしまう可能性があります。特にサラダチキンは塩分が多く、1 パック 1.5~2.5g と 1 日の摂取目標量(男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満)の 1/3 の塩分が含まれています。プラスでおにぎりやスープの塩分も摂ってしまうと簡単にオーバーしてしまうので気を付けて商品を選ぶようにしましょう。



どこストア 2025/11/14 記事　hatenadiary 1/16 記事　健栄製薬コラム　森永製菓 HP　他

おすすめ②



この組み合わせのポイントは、とにかく栄養を重視したバランス型です。麺類の材料となるそば粉や小麦粉はお米よりもタンパク質が豊富です。ゆで卵はたんぱく質、ビタミン、ミネラルを多く含む栄養価がとても高い食べ物です。サラダは食物繊維やビタミンなど多くの栄養を摂ることができます。サラダはドレッシングによってカロリーも変わってくるので、胡麻ドレッシング(脂質約 12g、約 130kcal)ではなく和風ドレッシング(脂質約 5g、約 60kcal)に変更することで脂質を控えめにできます。さらに控えたい方はノンオイル系にしましょう。おすすめ①に比べて値段は高くなりますが、栄養素的にはこちらの方が上になります。麺類をパスタサラダにしてサラダをなくすともう少し値段を抑えられます。

その他おすすめ

その他のおすすめはヨーグルトなどの乳製品や季節が限定されますがおでんも自分の好きなようにカスタマイズができ、不足しやすい栄養素も補うことができます。しかし、ちくわなど練り物には塩分が多く含まれるので気を付けましょう。また、簡単にたんぱく質を摂取できるプロテインバーなどもおすすめです。

食べ物別の消化時間

2～3時間	食パン、白米、そば 生野菜、豆腐、牛乳 鶏ささみ
3～4時間	さつまいも、みそ汁 焼き魚、豚肉
4～5時間	天ぷら、鶏むね肉、ハム、 ベーコン、ステーキ
それ以上	バター 油の多いもの(ケーキ等)

まとめ

コンビニで商品を選ぶときには健康に気を遣うこともとても大切なのですが、主食・主菜・副菜の 3 つをそろえることを意識してみるとバランスの良い食事になります。腹持ちのよいもので済ましたいのか、栄養バランスを考えて食べたいのか、あまりお金をかけずに済ましたいのかなど目的によって変わります。まずは自分がどのタイプに当てはまるのかを確認することがおすすめです。注意する点としては、コンビニごはんは塩分過多になってしまう恐れがあるので、選んだ商品の成分表記を見て、塩分が多すぎないかなども確認しましょう。菓子パンやスナック菓子はたんぱく質がほとんど含まれず、満腹感が続かず間食につながりやすいので注意しましょう。

今回のテーマは豊川営業所のＩさんリクエストでした。他にもリクエストがある方はお声掛けください。