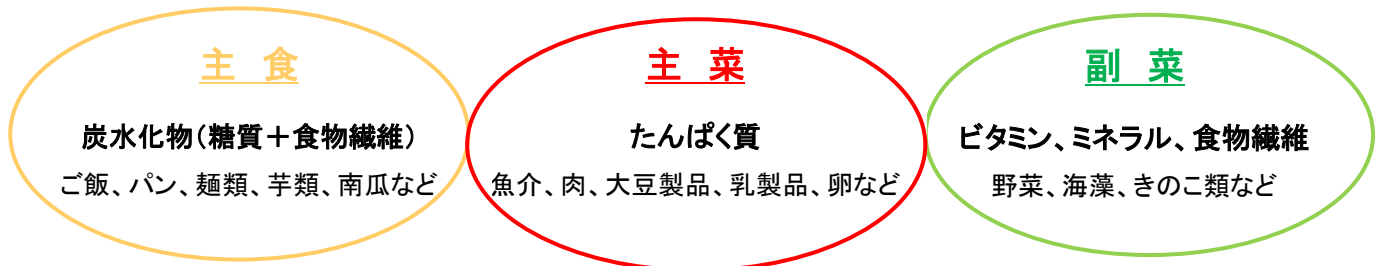


私達の体は、毎日摂る食事を原料として成り立っています。そう考えると、少しでも体に良いものを選びたいと思いませんか。忙しい毎日、簡単に食事を購入できるコンビニで済ます人も多いかもしれません。今回は、手軽に利用出来るコンビニを活用した食事のバランスアップポイントを学びたいと思います。

1. 3つの食グループを揃えましょう

「主食」「主菜」「副菜」を揃えることで栄養バランスが整います。どのグループの食材が摂れているか、摂れていないか、またどのグループに偏りがちなのかチェックしてみましょう。



バランスアップポイント！グループに偏りがある、足りないときは

おにぎり+カップラーメン、お蕎麦、うどんや、おにぎり+菓子パンなどの食パターンはありませんか？このような献立は、よくよく見ると炭水化物に偏った食事になりがちです。体を作る原料となるたんぱく質や栄養吸収などを効率よくサポートしてくれるビタミン、ミネラル、食物繊維などの摂取が不足しがちです。

【プラスメニューでバランスアップ！】

・主菜(主にたんぱく質)グループが不足気味

+サラダチキン、+卵焼き、+ゆで卵、+焼き鳥、+焼き魚、+豆腐バー、+豆腐、+納豆、+卵の花
+魚肉ソーセージ(*2)、おでん(*2)(がんもどき、厚揚げ、卵、さつま揚げなど)、+ヨーグルト(*3)、
+チーズ(*2)、+牛乳、+豆乳(*3)など



・副菜(主にビタミン、ミネラル、食物繊維など)が不足気味

+サラダ(*1)(チキン、卵、海藻、ネバネバ、ごぼうなど)、+お浸し(青菜のお浸し、胡麻和えなど)、
+スティックサラダ、+カット野菜、+ひじきの煮物、+わかめとキュウリの和え物、+モズク酢、めかぶ
+金平ごぼう、+野菜の煮物(筑前煮、ラトウイユなど)+野菜スープ、+野菜ジュース(*2.3)など



(*1) サラダを選ぶ際、ポテトサラダ、マカロニサラダ、春雨サラダは主な食材が炭水化物なこと、またマヨネーズなどで和えてあるサラダは、カロリーが高くなりがちなので、日々重ねないようにしましょう。

(*2) これらの食材、献立は、食材自体や調理によって塩分が多く含まれている傾向があります。

特に血圧が高めの人や血圧にて治療中の方は、要注意です。

(*3) カップヨーグルトや飲むヨーグルト、無調整以外の豆乳(〇〇豆乳など)には、想像以上に

多くの糖分が含まれがちです。無糖のもの、または糖分控えめなどを選択することをお勧めします。



(*2.3) なかなか野菜が摂れないと思って、野菜ジュースを手にとる人も少なくありません。

野菜ジュースを選ぶ際は、塩分や糖分の視点から、加塩、果汁を控えた野菜ジュースがお勧めです。