



## コンビニ食品の選び方



こんにちは。今回は手軽で便利な「コンビニ食品の選び方」をテーマにお話しします。忙しい毎日、時間がない中でついついコンビニで済ませてしまうこともありますよね。しかし、選び方次第で健康的な食生活を維持することができます。ここでは、栄養バランスを考えた賢い選び方をご紹介します。

## 1. 栄養バランスを考える

ついつい、パスタとサンドイッチの組み合わせのような炭水化物の重ね食いや、インスタントラーメンだけなどになっていませんか？コンビニ食品でも主食、主菜、副菜をバランスよく選びましょう！

## 主食



## 主菜



## 副菜



## 2. 選び方・食べ方のポイント

## ① 塩分控えめを意識しよう

多くのコンビニ食品には保存性を高めるために塩分が多く含まれています。特にカップ麺は塩分を摂りすぎないために、スープは飲み干さずに残しましょう。



## ② 糖質の多い商品に気をつけよう

菓子パンや甘いスイーツは手軽にエネルギーを摂取できますが、糖質が多く含まれており血糖値の急上昇を招きます。おやつには、ナッツやヨーグルトなどの血糖値を安定させる食品を選びましょう。



## ③ カロリーの摂りすぎに要注意

商品パッケージに書いてあるカロリーをみると、牛丼「730kcal」かつ丼「950kcal」ドーナツ「400kcal」などのハイカロリーの食品が沢山あります。ハイカロリーな食事が続くと脂肪が蓄積されていくため、商品パッケージをみる癖をつけてみましょう。



## 3. 食べすぎに要注意な商品



## 菓子パン

カロリーが高く、糖質と脂質が多い食品です



## 揚げ物

油で揚げることでカロリーが増加します



## カップラーメン

麺とスープに糖質と脂質が多く含まれています