

コンビニ

減塩編

「買う力」を養いましょう！

○賢い昼食の選び方○

コンビニにはたくさんの食品があります。選び方によって、エネルギー（カロリー）やとれる栄養素が大きく変わります。たくさんの商品の中からどう組み合わせると栄養のバランスが整うのか、体に合わせた選び方のポイントを知りましょう。

血圧は年をとってから急に上がるものではなく、30歳くらいから徐々に上がっていきます。

毎日の食事で食べ続ける「食塩（塩分）」のとり方が将来の血圧を左右するのです。

今、健康に問題がなくても、「なるべく食塩を減らす」ことを心がけて損はありません！！

食塩摂取量の1日の目標量 8g未満／日 *山梨県の健康増進計画「健やか山梨 21(第2次)」

【食塩3g未満】おすすめの組み合わせ例

主食+副菜冷やしとろろ蕎麦 **主菜**ゆで卵 **副菜**バナナ



エネルギー: 490kcal
たんぱく質: 21.2g
脂質: 7.6g
炭水化物: 86.9g
食塩相当量: 2.8g

コンビニの麺類は食塩量が多いものばかりですが、「冷やしとろろ蕎麦」は食塩が少なめ。また、山芋に食物繊維が多く含まれています。ゆで卵や果物を追加すると栄養バランスが整って、満足度もアップ。

主食パックごはん **主菜**レトルトカレー **副菜**カット野菜・ヨーグルト



エネルギー: 445kcal
たんぱく質: 11.4g
脂質: 10.8g
炭水化物: 76.2g
食塩相当量: 2.6g
(ドレッシングは含まない)

電子レンジが使える場合は、レトルトの食品を組み合わせるのもおすすめ。生野菜を組み合わせることで食物繊維やカリウムが摂取でき、余分なナトリウムの排せつ効果が期待できます。ヨーグルトはたんぱく質源になります。
栄養計算は推定値。

働きざかりのみなさんへ

コンビニ

減塩の心得

其の一: 全ての基本は「主食・主菜・副菜」

①主食: ごはん、パン、麺、②主菜: 肉、魚、卵、豆腐など
③野菜のおかず、果物など から一つずつ選んで組み合わせよう。3つを組み合わせると、栄養のバランスが整いやすくなります。コンビニでも十分活用できる構成です！



其の二: 「栄養成分表示」を活用すべし

～迷った時ほど減塩チャンス～

コンビニで売られている商品のほとんど全てに栄養成分表示があり、塩分は「食塩相当量」または「ナトリウム」で表記されています。見比べて少ないものを選びましょう。

其の三: 「味覚」も習慣

～薄味を続けてよくかむべし～

サラダにかけるドレッシングを半分にする、揚げ物にしょうゆやソースを使わない、などは、すぐに実践できます。初めはちょっと物足りないな、と思っても、食べ続けることで慣れてきます。「よく噛む」ことで舌が味をよく感じるようになるので、薄めの味でもおいしく食べられます。

其の四: 味付きご飯より「白ご飯」

酢飯や味付きごはん、カップ麺は食塩（塩分）が大幅にアップします。主食は白いごはんがおすすめ。麦入りや玄米ごはんなどにすると、食物繊維が多く取れて、さらにおすすめ！

其の五: 野菜・果物を積極的に

ナトリウム（塩分）を排せつする働きのあるカリウムは、生の野菜、果物、芋、海藻類に多く含まれています。副菜に一品追加しましょう。冷凍品やカット野菜、果物を活用しよう！

おすすめの掲示場所

- ① 給湯室
- ② 社員食堂の入り口
- ③ 休憩室
- ④ エレベーター乗り場
エレベーター内