

# 健康ニュース

おすすめの  
コンビニごはん

発行 稲城市立病院健診センター

仕事などの都合で、コンビニしか選択肢がない方多いですよ。限られた条件の中でも、メタボ対策出来る方法あるんです。たくさんの食品が並んで、何を選べばいいかわからない、そんな方、選び方のポイント教えます！

## 脂質をカット

ついしてしまいがちな脂と脂の組み合わせ、ここを変えれば脂質カット。

例) から揚げ弁当+ポテトサラダ

→照り焼きチキン弁当+ノンオイルドレッシングとサラダ

## 糖質+食物繊維

糖質（ごはん）+糖質（麺）の組み合わせで選ばない。

例) 焼肉弁当+カップ麺

→焼肉弁当+味付きめかぶ

汁代わりにカップ麺つけてる方、結構いらっやいますよね。脂質も糖質も取りすぎになります。糖質を取る時は必ず食物繊維を一緒に摂る事をおすすめします。めかぶ以外でも野菜たっぷりの味噌汁やもずくなどもいいですね。

## カロリーカット

高カロリー食品の組み合わせはNGです。高カロリー食品って何？菓子パン、総菜パン、揚げ物は高カロリーです。飲み物は糖分の入っていないものを！

例) ベーコンマヨパン+から揚げ+オレンジジュース

→おにぎり2個（鮭・梅など）+から揚げ+お茶

## 主食・主菜・副菜はこれ！

次は主食+主菜+副菜からひとつずつ選んで組み合わせる方法です。これでワンパターンだったコンビニ食の選択肢がグーンとひろがりますよ。

### 主食

食物繊維が多い、できるだけ味のないごはんにおかずを組み合わせます。特に夕食は食物繊維の多い雑穀ごはんがおすすめです。

ベスト：雑穀ごはん・玄米ごはん・とろろそば

ベター：白ごはん・プレーンベーグル・食パン

### 主菜

油すくなめの主菜を1食に1皿つけるのがおすすめです。

ベスト：焼き魚パウチ・豆腐・納豆・サラダチキン・プリ大根・ゆで卵

ベター：魚の缶詰・肉や魚のソテー・肉のみそ焼き

### 副菜・その他

油がすくなめ、食物繊維やビタミン、ミネラルを補給できる食品

ベスト：ひじき煮・豆のサラダ・温野菜サラダ・味付きめかぶ

ベター：肉じゃが・かぼちゃの煮物・バナナ

ベストは無理でもベターならできます！

