

こんにちは

保健師です



2026.7

第8号

大阪菓子健康保険組合

日々の食事でコンビニを利用されるかたも多いですよ。

第8回目テーマは「**コンビニご飯の選び方**」です。

コンビニはメニューが豊富なので、選び方や組み合わせ次第で栄養バランスのよい食事をとることができます。

コンビニご飯を味方につけて、健康的なカラダをつくりましょう。

保健指導のなかでよくお聞きする食事例



おにぎりだけ



カップ麺+おにぎり



惣菜パン+甘いパン



揚げ物お弁当+ミニカップ麺

皆様からよくお聞きするのが、炭水化物の重ね食べです。

必要な栄養素のたんぱく質や食物繊維（野菜・海藻・きのこなど）が全く足りていません。

炭水化物のとりすぎに注意

炭水化物過多になると、食後の**血糖値が急激に上がってしまいます**。すると、カラダは危険な状態だと判断して、血糖値を下げるホルモン（インスリン）を大量に使って、**血糖値を急激に下げます**。でも実は、一生で使えるインスリンは**有限**です。

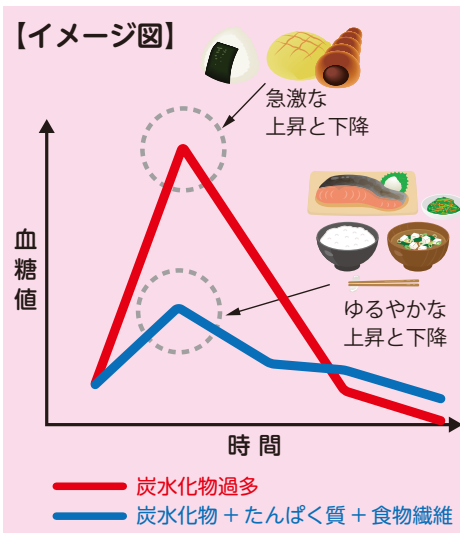
このように炭水化物過多の食事でインスリンを大量に使い続けると、しだいに血糖値をうまく下げられなくなり、糖尿病の原因になります。

また、血糖値が急激に下がると脳がエネルギー不足と勘違いし、「早く糖質や脂質を補給して!」と指令を出すため、お菓子やジャンクフードを欲する悪循環に陥ります。

一方、たんぱく質と食物繊維（野菜・海藻・きのこなど）と一緒に食べると、血糖値の上昇はゆるやかになります。たんぱく質は空腹を抑える作用があるので、間食を食べたい気持ちも抑えられます。

たんぱく質と食物繊維と一緒に食べて、炭水化物は1食1個までにしましょう。

【イメージ図】



理想的な食事例

基本は「**主食**・**主菜**・**副菜**の3つをそろえる」

主食

ごはん、パン、麺



・おにぎり



・サンドイッチ

———・惣菜パン———

○ ツナ・卵・肉が入ってるパン



・カレーパン



・焼きそばパン



・コロッケパン



・ミートソース



・月見とろろそば



・玉子鶏そぼろ丼

主菜

肉、魚、卵、豆腐や
納豆などの大豆製品



・焼き鳥

・サラダチキン



・ゆで卵



・焼き魚



・ハンバーグ



・牛乳



・ヨーグルト

副菜

野菜、きのこ、海藻など



・サラダ



・野菜スープ



・酢の物



・ひじき



・きんぴら



・豚汁



甘い菓子パンは、食事ではなく、お菓子です。

砂糖や油脂が大量に使われているため、肥満の原因になってしまいます。

主食・**主菜**・**副菜**のなかから組み合わせは自由です。

主食は1品までにしてください。

お弁当を選ぶ際は、幕の内弁当のように魚や副菜が豊富なものがオススメです。

