

コンビニ食の上手な選び方

厚生連ニュース
10月号

今やどこでもあるコンビニ。いつでも手軽に食品を購入出来るため、毎日利用する人もいます。コンビニ食は種類も多く便利ですが、脂質や糖質の過剰摂取を招きやすく、生活習慣病の原因にもなりかねません。健康的な組み合わせ、選ぶ方法をご紹介します。今日からさっそく実践してみましょう。

1日の摂取エネルギー量の目安

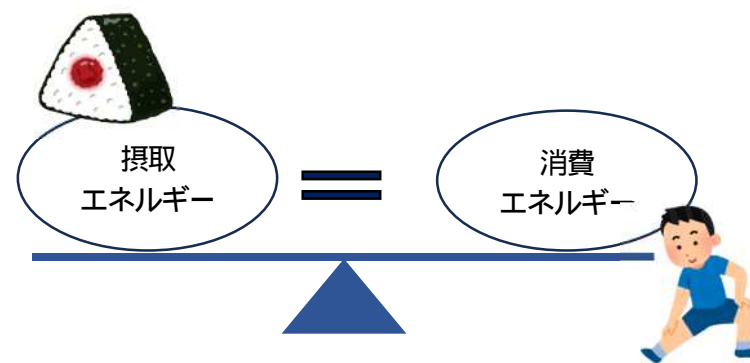
適正な摂取エネルギー量を把握し、1食でエネルギーの過剰摂取をしないようにしましょう。

	男	女
18～29歳	2650 kcal	2000 kcal
30～49歳	2700 kcal	2050 kcal
50～64歳	2600 kcal	1950 kcal
65～74歳	2400 kcal	1850 kcal
65～75歳	2100 kcal	1650 kcal

～身体活動レベル～

- ：座位など、静的な活動が中心の場合
- ：座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれを含む場合
- ：移動や立位が多い仕事、あるいは、活発な運動習慣を持っている場合

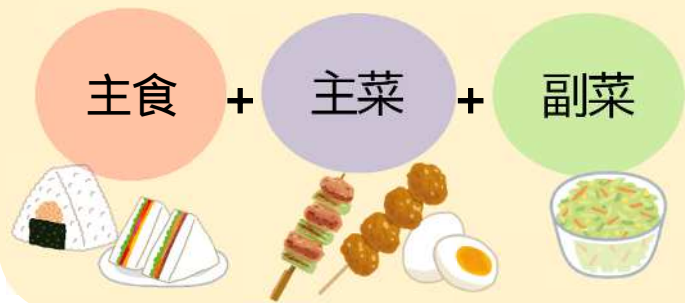
食べた分を消費してバランスをとりましょう



理想の食事の選び方

栄養バランスの偏りをなくしましょう。1日の摂取エネルギー量の範囲内で食品数を増やし、体の不調や肥満を予防しましょう。

栄養バランスを意識して選ぶ



丼・カップ麺ではなく和食弁当で食品数を増やす



炭水化物を重ねて選ばない



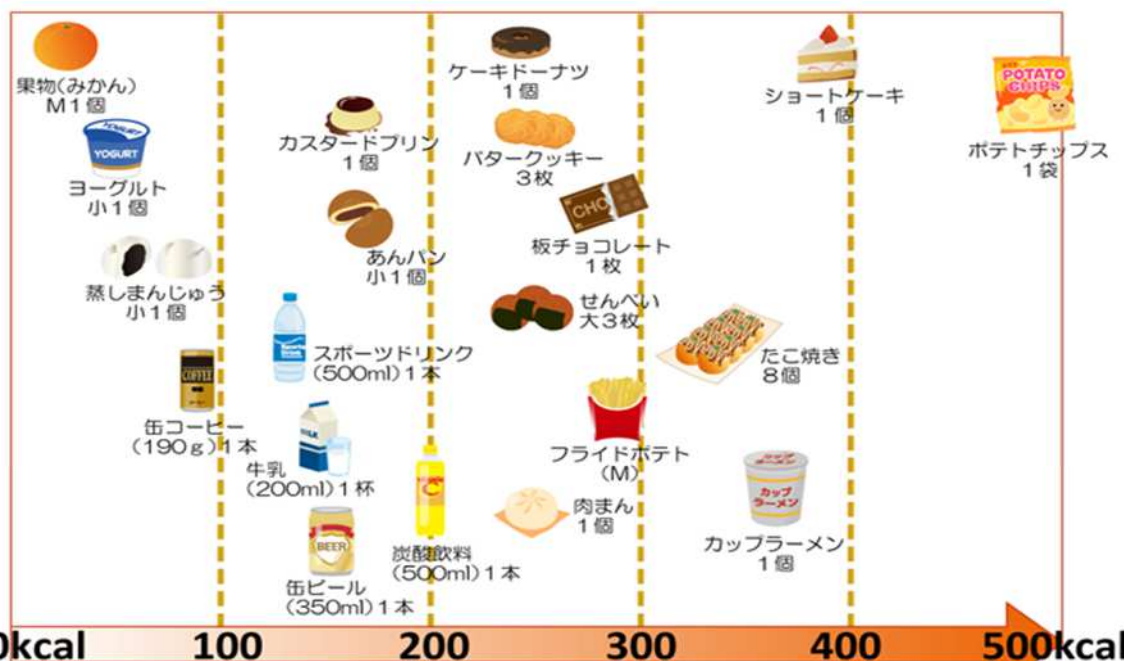
間食の選び方

間食は1日200kcalを目安にし、過剰摂取を防ぎましょう。現在の食生活から毎日100kcal削減すると1年間で、体重約5.2kgの減量ができます。

1kg 7000 kcal に相当

- 100kcal × 365日 = - 36500kcal (- 5.2kg に相当)

毎日の積み重なりです。今日から食品表示をチェックする習慣を身につけましょう。



厚生労働省 HP より抜粋

健康診断のご予約・健康相談等ございましたらお気軽にお問い合わせください



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229