

糖尿病だより

2011年4月
No. 14



～栄養管理室より～ コンビニ弁当の賢い選び方について

日頃の食事にコンビニ弁当を利用することがあると思います。

コンビニ弁当の特徴は、ご飯や揚げ物が多く・野菜が少ない・塩分過剰の場合が多いです。しかし、弁当に載っているエネルギー表示を参考にできる利点もあります。これらをふまえ、コンビニ弁当を利用する場合のコツを紹介します。

◇ エネルギー別コンビニ弁当の選び方

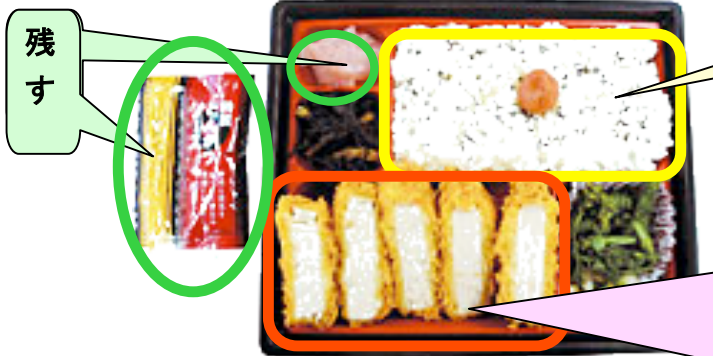
弁当を選ぶ時は1日エネルギー量の1/3程度のものであるようにしましょう。目安エネルギー量を参考にしてみてください。

指示エネルギー — (1日)	1食の目安
1200kcal	400kcal
1400kcal	450kcal
1600kcal	500kcal
1800kcal	600kcal

- ★揚げ物は避け、野菜料理が多い物を選びましょう。
- ★野菜が少なければフレッシュサラダをプラス！
できるだけ何もかけず素材の味を味わいましょう。
- ★ノンオイルドレッシングはカロリーゼロではないので、使う量に注意しましょう。
(例:青じそドレッシング: 22kcal/1袋(22ml))

★ 弁当の食べ方 ★

揚げ物の弁当しか残っていない場合は、量を調整しましょう。



ご飯

弁当のご飯は約 250g 程度入っています。指定されているご飯の量だけ食べ、後は残しましょう。

揚げ物

全部食べるとカロリーオーバーになります。残す勇気を身につけましょう。例えば1600～1800kcal の人は、豚カツの場合 3切 食べられます。これを目安に自分が食べられる量を確認してみましょう。また、衣をはずすことも考えましょう。

★ 弁当以外で選択する場合は… ★

サンドイッチ + フレッシュサラダ + 牛乳(又は無糖ヨーグルト)
等の組み合わせもあります。

◇ 手作り弁当の場合は？

手作り弁当の時は、「主食(ご飯) + 主菜(肉、魚、卵、大豆製品) + 副菜(野菜料理)」を揃えて詰めるように心がけましょう。

できるだけ野菜料理をたくさん入れるようにしましょう。

※ 冷凍食品を使う時は、揚げ物よりも焼き物や蒸し物などを選ぶようにしましょう。



糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。

糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構 姫路医療センター

