

市販惣菜・コンビニ食の選び方について

ホロニクスグループ 栄養管理部

日々の生活の中で「食事を作る時間がない」「自炊は難しい」という方々に便利なのが、市販惣菜やコンビニ食。最近は健康に配慮している商品も増えていますが、選ぶ内容によってはまだまだ問題点が多く注意が必要です。以下を参考にこれから選んでみましょう。

24



長所

- 調理の手間が省け、手軽に利用できる
- 味付けが一定である

短所

- 塩分量が多い傾向にある（味の薄い物には追加できるが、濃い物は調整しづらい）
- 選び方によっては栄養バランスの偏りや、エネルギー、リン、カリウムの過剰摂取に繋がる

選び方のポイント

①バランスよく組み合わせる

主食、主菜、副菜を揃えましょう。

	食品例	主な栄養素
主食	ご飯、パン、麺、餅など	炭水化物
主菜	肉類、魚介類、卵、大豆製品など	たんぱく質（リンが多い）
副菜	野菜、果物、きのこ、海藻など	ビタミン、食物繊維、ミネラル（カリウムが多い）

②色々な調理方法を組み合わせる

塩分含有量の違い



塩分含有量は、上記のように調理法によって異なります。

また、栄養素の偏りを避けるため、同じ調理法の料理が重ならないようにしましょう。

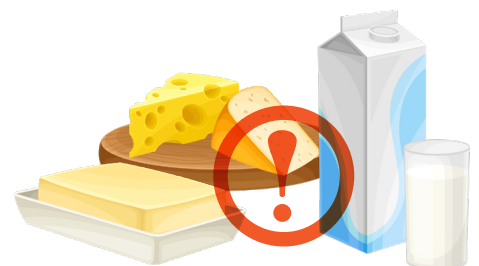
食品に記載されている栄養成分表示で、エネルギーや食塩相当量などを確認するよう習慣付けてみましょう。

③たんぱく質、リンの量に注意する

リンはたんぱく質の多い食品に多く含まれる特徴があります。

たんぱく質の摂りすぎには注意が必要です。

乳製品など、特にリンの多い食品には注意しましょう。





④カリウムの量に注意する

ほとんど全ての食品に含まれますが、特に生野菜や生果物、芋類、豆類、種実類（栗やナッツなど）、海藻類に多く含まれます。



⑤原材料表示を確認する

原材料表示には、使用している食品添加物も記載されています。肉・魚介類・卵などの食品そのものに含まれる有機リンに比べ、食品添加物として使用される無機リンは、身体への吸収率が高いため注意が必要です。



※リンが含まれている可能性がある表記

リン酸塩、イーストフード、乳化剤、かんすい、膨張剤

市販総菜やコンビニ食には、リンやカリウムの栄養成分表示がほとんどありません。組み合わせに注意し、余裕があれば手作りのおかずも取り入れてみましょう。



透析食レシピ紹介

ほうれん草のわさび和え



市販総菜だけだと不足しがちな野菜を摂るため、簡単な手作り小鉢をプラスしてみませんか。

材料（1人分）

冷凍ほうれん草 ……………30g
エリンギ ……………20g
めんつゆ(2倍濃縮) …小さじ1(5g)
ねりわさび(チューブタイプ) …1g

作り方

- ①冷凍ほうれん草・エリンギを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで1分30秒加熱する。加熱後、軽く水分を絞っておく。
- ②別の容器でめんつゆとわさびを混ぜる。
- ③①に②を加え、混ぜ合わせる。



1人分の
栄養素 エネルギー：20kcal
たんぱく質 1.9g 脂質 0.3g カリウム 110mg リン 35mg 食塩相当量 0.4g

コツ・ポイント

- ・冷凍ほうれん草を使用することでカリウムの量が控えめになり、下茹でする必要もなくなります。
- ・わさびの風味を利かせることで他の調味料の使用量が抑えられ、減塩につながります。

