

食育つうしん

7

月

発行：大阪市立淀川中学校

コンビニを上手に利用しよう

みなさんは、どのようなときにコンビニエンスストアを利用しますか。食事や間食などに、食べ物を買うことが多いのではないでしょうか。コンビニエンスストアには、今人気があって、よく売れている食べ物が並んでいます。手軽に買うことができて、とても便利ですが、注意するべき点もいくつかあります。そこで、上手な利用の仕方を考えてみましょう。

食べ物を選ぶときのポイント

- ① 栄養成分表示をよく見て、エネルギー、脂質、塩分などをチェックしましょう。
- ② 1食分を買う場合は、栄養バランスを考えて、野菜が不足しないように気をつけましょう。
- ③ 消費期限や賞味期限、食品添加物などの表示をチェックしましょう。

コンビニで1食分を買うときは・・・

主食を選ぶ



ご飯・パン・めん類など

主菜を選ぶ



魚・肉・卵・豆・豆製品などを使用したもの

副菜を選ぶ



野菜・いも類・きのこ類・海そななどを使用したもの
野菜を使ったサラダや煮物など

プラス：汁物、飲み物を選ぶ

牛乳や野菜たっぷりの汁物などもよいですね。

間食とは・・・

食事と食事の間にとるもので、1日3度の食事だけでは十分に摂取できない栄養素を補う役割があります。間食に甘いもの・菓子類ではなく、ビタミン類・無機質・食物繊維など不足しがちな栄養素を補うことができる野菜、果物、乳製品などをとり入れましょう。

間食のとりすぎを防ぐポイント



間食は空腹を軽減したり、疲れを癒したり、気分をリフレッシュさせたりするなどの効果もあると言われています。1日の間食の適量は、1日の食事の適量の10%程度を目安にするとよいでしょう。たとえば、1日の推定エネルギー必要量が2600kcalの人なら、260kcal程度が目安になります。

- ① 栄養成分表示を見て、エネルギーが多い場合は皿などに少量を取り分けて食べましょう。
- ② 清涼飲料水には砂糖が多く含まれているものが多いです。飲み物を組み合わせるときは、牛乳やお茶などにしましょう。