



コンビニ食について

今回はコンビニ食を利用するときの工夫について紹介します。

①主食、主菜、副菜の3つを揃える

コンビニで選択する場合でも、主食、主菜、副菜を揃えるように意識します。



②栄養成分表示を確認する

コンビニで売られている食品には、熱量（エネルギー量）や食塩相当量などの栄養成分表示のあるものが多く、購入する際の参考になります。チェックする癖を付けましょう。記載のない商品については、各コンビニのホームページに掲載されている場合もありますので、ご参照ください。

栄養成分表示 1食分（Og）あたり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og



③カリウムやリン、水分に注意



カリウムやリンの栄養成分や水分量はほとんど表示されていません。「カリウムやリン、水分量が多く含まれる食品は何か」を把握した上で、購入する際には、それらを多く含む食品に偏らないように気をつけましょう。

④塩分を減らす工夫

ポイント

- お弁当に付いているパック醤油やパックソースはかけない。
- ドレッシングは少しだけかける。
- 漬物や佃煮、麺類のスープは残す。
- おかずは適量にする。

コンビニ食は基本的には塩分が多く入っていますので、塩分を減らす工夫が必要です。



コンビニ食のおすすめ組み合わせ例①

メニュー

ご飯 (200g)
サバの塩焼
大根サラダ
(焙煎ごまドレッシング25g)

栄養価 (1人分)

エネルギー 677kcal
たんぱく質 24.6g
脂質 29.7g
炭水化物 77.8g
食塩相当量 2.3g

主菜は食塩相当量が1.3gと比較的少ないサバの塩焼を選択。

副菜のサラダにかけるドレッシングは、オイルタイプのもので選びましょう。ノンオイルドレッシングよりも食塩相当量が少なく、エネルギー補給もできます。ただし、醤油ベースのドレッシングは食塩相当量が多いため、注意が必要です。



コンビニのカット野菜やサラダは、加工時に水さらししているため、そのまま食べて大丈夫です。

主食は食塩相当量がゼロで、カリウムやリンも少ない白飯がおすすめです。透析間の体重増加が気になる場合は、白飯を切り餅2個に変更しましょう。切り餅は水分含有量が少なくおすすめです。

コンビニ食のおすすめ組み合わせ例②



メニュー

あんまん
メンチカツ
ごぼうサラダ
オイコス

栄養価（1人分）

エネルギー 659kcal
たんぱく質 24.4g
脂質 29.6g
炭水化物 73.8g
食塩相当量 2.4g

普段菓子パンや中華まんを選ぶ方や、透析間体重を抑えたい方におすすめメニューです。

ごぼうサラダはマヨネーズを使用しているため食塩相当量が少ないだけではなくエネルギーと食物繊維が摂取できます。



ギリシャヨーグルトは一般的なヨーグルトよりも水分が少ない分、たんぱく質を多く含んでいます。

あんまんは、カリウムやリン、食塩相当量が少ない商品です。つぶあんよりもこしあんの方が水分、カリウムが少ないためおすすめです。

メンチカツは塩分相当量、水分量がともに少ない商品です。揚げ物によるエネルギーアップも可能です。

ホットスナック

コンビニエンスストアホームページより抜粋

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
アメリカンドック	335	7.0	1.8 ⚠
フライドチキン	252	12.7	1.3
フランクフルト	256	11.5	1.9 ⚠
焼きとり もも (タレ)	76.9	7.7	1.3
牛肉メンチカツ	198	6.5	0.9
肉まん	227	6.4	0.9
こしあんまん	216	5.1	0.3

レンジで簡単！ふんわりケランチム ～韓国風茶碗蒸し～



材料（1人分）

卵	1個
牛ダシダ	小さじ1/4（1g）
水	70 ml
ごま油	2 g
小葱	適量

栄養量（1人分当たり）

エネルギー	110kcal
たんぱく質	7.3g
カリウム	92mg
リン	104mg
食塩相当量	0.7g

牛ダシダがなければ
鶏ガラスープの素でもOK

作り方

- ①耐熱容器に卵を入れよく混ぜる。
- ②牛ダシダを加えて、よく混ぜる。
- ③水、ごま油を加えて、よく混ぜる。
- ④ふんわりとラップをして
レンジ500Wで2分間加熱する。
- ⑤小葱を散らす。

お好みで一味唐辛子や鰹節、
胡椒をかけても美味しいです！



ケランチムとは…

卵を主材料とした韓国の伝統的な蒸し料理です。
「ケラン」とは「卵」、「チム」とは「蒸し」という意味です。