

コンビニ食の買いかたポイント

ひとまず 1食の糖質 70～90g、400～700kcal なら OK！あなたは糖質（ ）g（ ）kcal
 できれば わけて考える → 主食の糖質 50～70g + 副食の糖質 20g 前後

とりあえずこれが合っていれば 80 点

主食

おにぎり

1～2 個



糖質 30～40g、200kcal/個

もち麦入りのおにぎりなら
糖質 20～25g と少なめ

サンドイッチ

1 パック

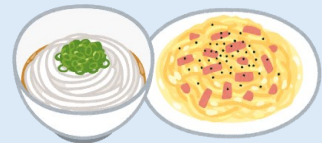


糖質 25～35g、300kcal/個

実はおにぎりより糖質少ない
カロリーは高めなので注意

うどん、パスタなど

糖質量確認



糖質 50～100g、300～800kcal/個

商品によって糖質量が大幅に
違うので、成分の確認を！

NG



菓子パン

砂糖が多く血糖が上がりやすい



食物繊維



野菜スティック



サラダ



野菜系の惣菜カップ

NG



ポテト・マカロニサラダ
主食のなかま

両方とれるもの



ささみ、豚しゃぶ、
ツナ、卵入りサラダ



豚汁

野菜入りつくねスープ

たんぱく質



サラダチキン



だし巻き卵



オイコス



さばのおろしポン酢や

チキン南蛮などの惣菜カップ



豆乳

1品で2～3役！



「たんぱく質がとれる」系のサンド
主食とたんぱく質がとれる



パスタサラダ

糖質 30～50g と意外に少なめ。

豚肉や鶏肉、サラダがのっていて、主食
たんぱく質 食物繊維すべてとれる！
カロリーも 250～400kcal に収まる

栄養補助食品



カロリーや糖質量を確認しましょう。

プロテインバー・ドリンク、ソイジョイなど、100～200kcal で糖質 10g 以下、たんぱく質が 10～15g とれる商品があります。

カロリーメイトや玄米ブランなど、糖質量が 15～20g と多いものは避けましょう。