

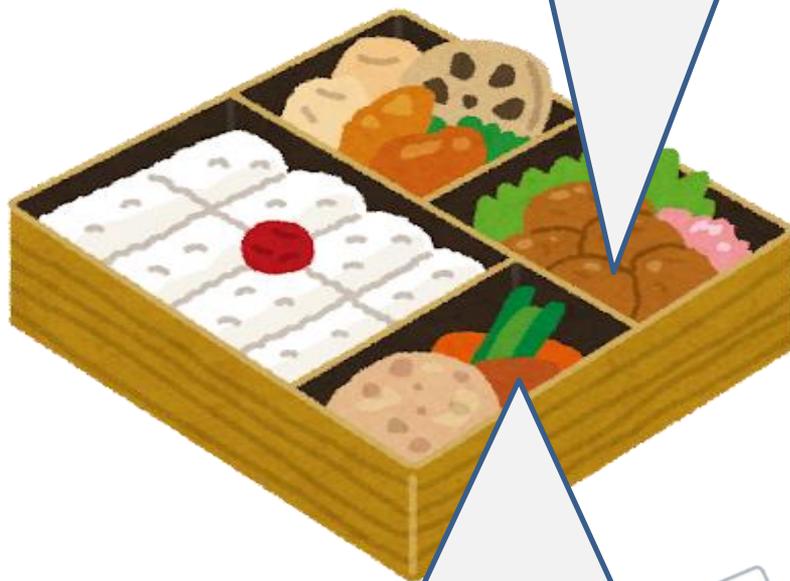
大誠会だより コンビニでの食事の選択法～減塩～

栄養編 2023. 6月号

コンビニの商品自体は塩分相当量が多く、食べたいものだけを選んでしまうと塩分過多になってしまいます。ポイントを抑えて選ぶと、コンビニ商品でも上手に塩分をカットできます。

弁当

- ・漬物は残す
(塩分1g程度カットできる!)
- ・煮物よりも炒め物を選ぶ



- 付属のソースは
- ・全て使わずに半分までにする
 - ・かけずに付けて食べる



ドレッシング

(大さじ1杯(15g)あたりの塩分量)



少

0.3g

0.5g

0.5g

1.2g

多

マヨ
ネーズ

フレンチ
ドレッシング

胡麻
ドレッシング

ノンオイル
ドレッシング



<調理法ごとの塩分濃度>

低

0%

0%

1%

1.5%

3.0%

高

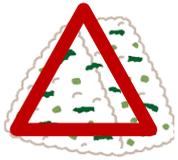
生 揚げ物 炒め物 焼き 煮物



おにぎり



・エビマヨ(塩分0.7g)
・ツナマヨ(塩分0.3g)
⇒マヨネーズを使っているものは塩分が**少なく**、エネルギーが確保できる



・五目(塩分1.6g)
・わかめ(塩分1.3g)
⇒味付きご飯は塩分が**多い**

ホットスナック

・基本的にすべて塩分が多い
⇒フライドチキンやから揚げなどを選択する場合間食として食べるのではなく、おかずとして取り入れる。

<オススメの組み合わせ>



鮭おにぎり
塩分0.8g



ゆで卵
塩分 0.2g



唐揚げ(4個)
塩分 1.1g



2.1g

チルド惣菜・調理パン

<塩分量の少ないオススメ食品>



鮭の塩焼き
塩分 1.1g
(60g)



金平ごぼう
塩分 1.0g
(70g)



マカロニサラダ
塩分 0.9g
(100g)



厚切り卵(5個)
塩分 0.75g



枝豆
塩分 0.8g
(120g)



サラダチキン
塩分 1.1g
(1個)



チョコスティック
塩分 0.1g
(1本)



チョココロネ
塩分 0.3g
(1個)