

コンビニでできる？ 「食事の工夫」と 健康管理

満腹感はあるけど栄養は足りているのかな？

どんな選択をすればいいか二人の食事例を基に、
一緒に考えていきましょう。
普段、食べているコンビニ食を聞いてみました。

忙しい生活の中で、手軽に好きな食品を選択し、すぐに食べることができるのが、コンビニ食のメリットです。

ちょっとした工夫で「健康食」に変え、身体へのメリットも増やしませんか？



この選択でいいのかな



いつもスイーツが
食べたくて
サンドウィッチだけで
カロリーを
抑えています



Aさん

朝は、コンビニで
菓子パン・総菜パン
・ジュースを買って
会社で食べます！



Bさん

昼は、弁当（大）と
汁物の代わりに
カップ麺をチョイス
してます！

文責）松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代

ステップ1 バランスを考える

主食

主菜

副菜

を揃えることから始めてみよう！

主食

ご飯・パン・麺類
(炭水化物を含む食品)

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
(たんぱく質を含む食品)

副菜

野菜・きのこ・海藻類
(ビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く含む食品)



主食・主菜・副菜を揃えると「栄養バランス」を整えることができます。

コンビニで、いつもと違う陳列棚にどんな商品があるか確認してみてもいいでしょうか？

冷凍食品やレトルト食品、缶詰の利用もおすすめです。

*「主食・主菜・副菜をそれぞれ単品で組み合わせてみる」




*「いつものお弁当に野菜をプラスする」など

オリジナルの組み合わせを考えてはいかがでしょうか？

ステップ2 活動量を知る

活動量＝消費エネルギー量を知ろう！
あなたはどこにあてはまりますか？

体重1kgあたりに必要なエネルギーと労作

低い	25～30 (kcal)	生活の大部分が 在宅で座位中心 ほとんど外出しない リモートワーク等	
ふつう	30～35 (kcal)	立位ち歩く作業や 週末などに軽い運動 で体を動かすことが ある	
高い	35～ (kcal)	力仕事や日常で 歩き回る仕事が多い スポーツなどの 運動習慣がある	



Aさん

デスクワーク
8時間以上座位
通勤は自転車で
往復30分
週3回スポーツジム



Bさん

デスクワーク
(週3回は、リモートワーク)
通勤は、徒歩5分プラス
電車20分
運動習慣無し

AさんもBさんもデスクワークで「ふつう」の労作にあてはまりますが、同じ労作でも活動量に幅がありますね。

リモートワークだと1日中、在宅の為、同じ仕事をしていても「低い」労作となり、消費されるエネルギー量は少なくなります。

*健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023では、**座りっぱなしの時間が長くないように注意する**とあります。
座位がどうしても多くなる方は、少しでも時間を見つけ立ち歩くことを意識したいですね。

文責) 松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代

ステップ3 食事量を知る

身長から個々に適した 推定エネルギー必要量を確認してみよう！

身長別推定エネルギー必要量 普通の労作の場合目標体重 × 30～35kcal/日で計算します

身長 (m)		1.4	1.45	1.5	1.55	1.6	1.65	1.7	1.75
BMI 22の場合の目標体重 (kg)		43	46	50	53	56	60	64	67
目標体重 (BMI 22) × kcal/日	30 (kcal)	1290	1380	1500	1590	1680	1800	1920	2010
	35 (kcal)	1505	1610	1750	1855	1960	2100	2240	2345

← (例) 身長150cmの場合は、1.5mです

← 体重コントロール中の方は、
目標体重 × 30kcal
をおすすめします。

* 目標体重BMI22は、65歳未満の方を対象にしています

(参考文献: 糖尿病治療ガイド 2024)

上の表から自分の身長に近い場所のエネルギー必要量を選択します。

身長170cmのBさんは、**青枠**で囲まれたところの1920kcal～2240kcal/日となります。

1食分は、この数値の3等分が、理想的ですが、個々のライフスタイルに合わせ割合を調整します。

★体重コントロール中の方は、朝食：昼食：夕食の割合ができれば3：4：3になるようイメージし、夕食の食べすぎに注意したいですね。



Bさん

身長 170cm

BMI 27

事務職

(週3回リモートワーク)
運動習慣無し

最近体重が増えてきたのは、リモートワークで、ほとんど動かなかったのが原因かな？

今は、少しでも目標体重に近づきたいので1900kcalを目標にしてみようと思う

文責) 松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代

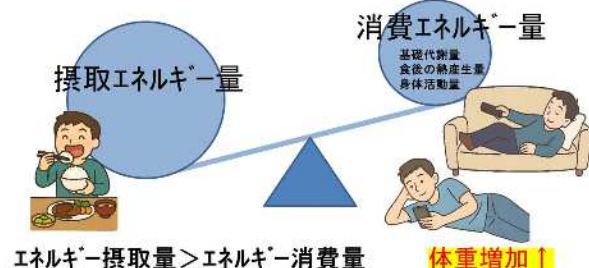
ステップ4 過不足の確認

摂取エネルギー収支バランスは、 毎日の体重測定で管理しよう！



* 活動量や身長から推定必要エネルギー摂取量を目安として見てきましたが、個々の適正エネルギー摂取量は、身長・体組成・身体活動量・代謝などの状況により違ってきます。その数値が自分に適しているかは、体重の増減で確認します。自身の健康的な目標体重に近づくためにも毎日の体重測定をおすすめします。

体重の増減のイメージ



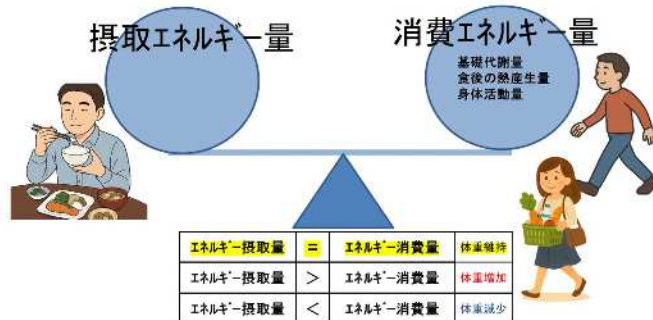
減量ポイント

現在の食事からまず
200kcal減らして
目標体重に近づけよう

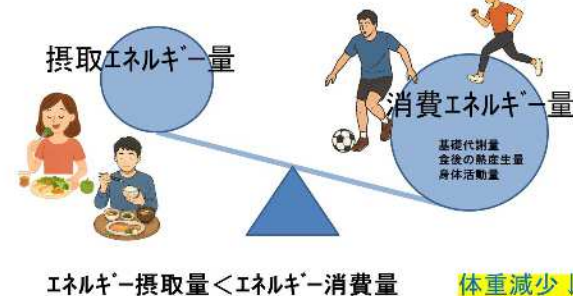
バランスが良くても？

このままの現状維持で大丈夫？
各々の目標体重に向けて
何か始めましょう！

体重の増減のイメージ



体重の増減のイメージ



体調は大丈夫？

摂取エネルギー不足の継続は、
カルシウムや鉄分などの不足を
招きます

文責) 松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代

ステップ5 栄養成分表示を見る

目標とする摂取エネルギー量から 1食分の自分に合った炭水化物量を知ろう！

1食分の炭水化物目安表

エネルギー摂取量 (1日分)	炭水化物量の目安 (1食分)
1400kcal	58～70 g
1500kcal	63～75 g
1600kcal	67～80 g
1700kcal	71～85 g
1800kcal	75～90 g
1900kcal	79～95 g
2000kcal	83～100 g
2100kcal	88～105 g

* 1日分の適正エネルギー摂取量の50～60%を3等分し1食の炭水化物摂取目安量として計算

参考資料：日本人の食事摂取基準（2025年度版）

栄養成分表示 1食（〇〇g）あたり	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
糖質	〇.〇g
食物繊維	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

糖質の表示があるときは糖質で、糖質の表示がないときは、炭水化物の表示を確認します

炭水化物 = 糖質 + 食物繊維

なるべく食物繊維が多い食品を選ぶ事も工夫の一つです

下記の様に お弁当や総菜の場合、容器の底に小さく記載されています

栄養成分表示（1食〇〇g）当たり
エネルギー〇〇〇kcalたんぱく質〇.〇g脂質〇.〇g
炭水化物〇.〇g（糖質〇〇g食物繊維〇〇g）食塩相当量〇.〇g



活動量が多い
日と少ない日で
目標量を
変えようかな？

Aさんは、**赤枠**を選択しました



弁当だけで軽く
炭水化物100gは、
軽く超えていたか…

Bさんは、**青枠**を選択しました

コンビニのお弁当や総菜には、「栄養成分表示」が記載されています。

「栄養成分表示」をよく見て1食分の炭水化物目安に近い食品を選択します。

次に、「主食・主菜・副菜」を揃えると自分に合った食事量と栄養バランスに近づけることができ食べすぎや栄養不足を防ぐことができます。

文責）松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代

ステップ6

炭水化物の 重ね食べに注意

コンビニの食品の炭水化物（糖質）量の目安

炭水化物
（糖質）
20～40g



炭水化物
（糖質）
40～60g



炭水化物
（糖質）
60～80g



炭水化物
（糖質）
80～100g



炭水化物
（糖質）
100g以上



炭水化物の 重ね食べとは？

一お弁当にカップ麺・菓子パンとおにぎりなどー

これらの組み合わせは、早く満腹感を得られますが、食後の高血糖など、ホルモンの影響で、肥満や生活習慣病のリスクが高くなります。

反対に炭水化物を制限しすぎると、エネルギー不足から集中力の低下や疲労を招きます。自分に合った適量を上手に摂ることをおすすめします。

* 記載されている炭水化物（糖質）量は、各商品により数値に違いがあります
選択した商品を確認しましょう！

文責）松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代

Jump ! 実践してみよう

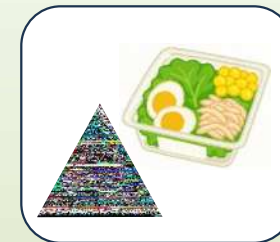
コンビニでできる健康管理のまとめ



Aさん



納豆巻きとツナと卵の
サラダを付けました。
スイーツは、他の時間
にしようかな？



Bさん



焼きそばパンだけは、
やめられないな。
枝豆ごはんとヨーグル
トをプラスした。
野菜は野菜ジュースに
してみた。



カップめんを野菜スー
プに変更したけど
なにか物足りないので
お浸しを付けてみた。



さて、皆さんはどんな選択ができるかな



文責) 松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代