



よく利用するからこそ、学んでおこう！

コンビニの利用法

学校の帰りや休みの日などに、ちょっとおなかがすいた時、甘いものが食べたくなった時に気軽にコンビニを利用していませんか。でも、使い方を間違えると、栄養の偏りが出てしまったりして体調を崩す原因になることもあります。

チャレンジ① 高校生の生活を3つに分けて必要なカロリーを比較してみよう！

活動レベル1	生活の大部分が座位で静的活動中心の場合	男子 2450 kcal	女子 2000 kcal
活動レベル2	座位中心だが、通学・軽いスポーツなどを含む場合	男子 2750 kcal	女子 2250 kcal
活動レベル3	スポーツや余暇の活発な運動習慣がある場合	男子 3100 kcal	女子 2500 kcal

例えば、活動レベル3の部活をしている男子について 1日3100 kcal → 1食1050 kcal 必要！

一食でそれだけのカロリーを摂取するのは難しいですね。

そこで！皆さんがよく利用するコンビニで、不足をうまく補う方法を考えてみましょう！

チャレンジ② 商品のカロリーを知ろう！

ポイント 部活の後など小腹が空いた時にコンビニを利用して、カロリーを摂取するのもオススメです！

ポイント コンビニで売られている多くの食品に、カロリーや栄養成分が表示されているので、レジに持っていく前にチェックしましょう！
また、おやつも小分けされたものが多くあります。食べ過ぎを防ぐために利用しましょう！

ポイント 菓子パンはバター、卵、油を使っています。その中にクリーム、ジャムなどが入ると 高カロリー !!!

ポイント 野菜を多く摂ることは大切です。

商品 1 個あたりのおおよそのエネルギー

商品例	カロリー
メロンパン	約 400 kcal
クリームパン	約 300 kcal
サンドウィッチ	約 300 kcal
カラアゲくん	約 300 kcal
肉まん	約 250 kcal
おにぎり	約 150 kcal
ヨーグルト	約 150 kcal
牛乳(コップ1杯200ml)	約 141 kcal
紅茶(100ml)	約 35 kcal
野菜ジュース(100ml)	約 35 kcal



自分の身体活動に合った
バランスの良い食事と運動で
健康に過ごしましょう(^^)

塩分と糖分

塩 分

カップ麺には塩分が多く含まれている！！



商品 A
エネルギー: 408kcal
タンパク質: 10.6g
脂 質: 14.5g
炭水化物: 58.9g
ナトリウム: 2.3g
(めん・かやく・スープ含む)



商品 B
エネルギー: 343kcal
タンパク質: 10.6g
脂 質: 12.3g
炭水化物: 47.5g
ナトリウム: 2g
(めん・かやく・スープ含む)

ナトリウム1gは食塩2.54gに相当！

めん・かやく	めん・かやく
商品 A 0.8 × 2.54 = 2g	商品 B 1.1 × 2.54 = 2.8g
スープのみ	スープのみ
1.5 × 2.54 = 3.8g	0.9 × 2.54 = 2.3g

1日の塩分摂取基準は男性9g、女性7.5g
カップ麺だけで1日の3分の2の塩分を摂取してしまう
ので、スープは飲まないようにしましょう！

今すぐ
できること

具が少ないのでなるべく具の多いものと一緒に！

例えば野菜やタンパク質のはいったもの

例: ごぼうサラダ、ツナ、コーンサラダ、ちくわ、野菜ジュースなど

糖 分

ジュースには砂糖が多く含まれている！！



炭酸飲料
エネルギー: 210kcal
スプーン11杯分
(55g)



果実飲料
エネルギー: 180kcal
スプーン9杯分
(44.5g)



紅茶飲料
エネルギー: 185kcal
スプーン7杯分
(38g)

普段何気なく買って飲んでいるものにはこんなに砂糖が入っているのです。
糖分を摂取しすぎると**肥満傾向**になりやすく**糖尿病**などの
病気につながる危険もあります！
今のうちから糖分の摂取について考え、将来健康な体でいられるように
小さなことから考えてみてください。



今すぐ
できること



お茶には渋味成分のカテキンが
あり脱臭効果が期待できます。



野菜ジュースには糖分が多く含
まれています。ほかの清涼飲
料水に比べてミネラル・ビタミ
ンを補給しやすいです!!