



# コンビニおにぎり



まだまだ寒い日が続いていますね。  
今号では、コンビニおにぎりについて紹介します。

1日の塩分⇒6g、1食当たりの塩分⇒2gが目安です。

☆おおよその栄養素量目安

具材	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
梅	160	3.2	1.5
おかか	170	4.0	1.3
鮭	180	4.5	1.4
昆布	170	3.3	1.4
たらこ	180	4.5	1.3
シーチキンマヨネーズ	190	3.6	1.2
高菜	170	3.3	1.4

※栄養素量は一般的な量です。正確な値は店によって異なります。

市販のおにぎり  
で注意が必要なのは、**塩分**です。  
**梅、昆布**には塩分  
が多く含まれて  
います。  
また**炊込みご飯、  
赤飯、いなり、  
巻き寿司**には  
塩分が多く含ま  
れています。

☆食べる時のワンポイントアドバイス

おにぎりを**2つ**食べると塩分が  
**2.5~3.0g**になり、塩分の取りすぎ  
になります。

2個食べる時には、

**どちらか1つ具材を残すか、  
具材を各半分ずつ残す**ようにし  
ましょう。



おにぎりだけだと単品になるので、  
タンパク質が不足します。

おにぎりと一緒にタンパク質を多く  
含む食品、野菜を取りましょう。

☆コンビニで売っている

タンパク質が多い商品(どれか1つ)

- ・厚焼き卵 (大きい場合は 1/2 切に)
- ・おでんの卵+厚揚げ (水分注意)
- ・冷奴 (醤油を少量に！)

コンビニを利用する場合、毎日利用するのは避け、1日1回までにしましょう。  
不足分は家庭の食事で補い、**基本は手作りにしましょう!!**