



長濱産業医事務所

NOH Nagahama office for occupational health

# コンビニご飯で健康管理

2026年4月

衛生講話 長濱さつ絵

# コンビニご飯



- 便利・簡単・おいしい
- 糖質中心・タンパク不足、塩分過多



# 何に気を付けたらいいか

- 肥満…カロリーを減らす（1日100kcal = 1年で脂肪5kg）
- 血圧…塩分を気を付ける（目標は1日6g以下）
- 脂質異常症…加工食品、油に気を付ける
- 糖尿病…おなかがすいているときの糖質を避ける  
甘い飲み物（清涼飲料水など）を減らす

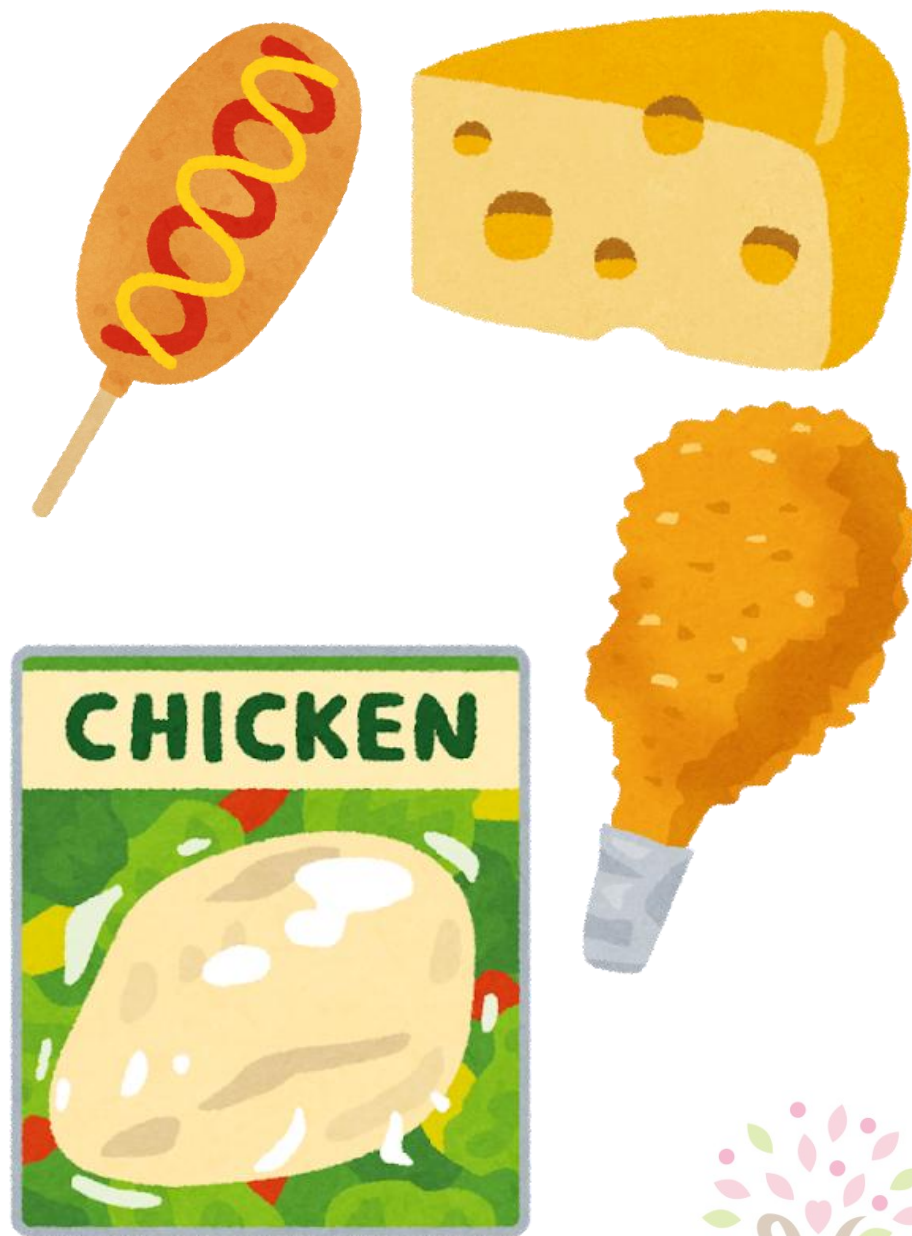


# コンビニご飯で健康管理のコツ

- タンパク質をひとつ足す
- 塩分を気にしてみる
- 最初の一口目は野菜・タンパク質



# タンパク質をひとつ足す





VS



128円

塩分  
タンパク質  
油の質



# おかしのおすすめ

- ナッツ
- 果物（冷凍コーナーもよい）
- ヨーグルト



ご清聴ありがとうございました

