

糖尿病が  
ある方  
のための

# コンビニ・スーパー調理済食品 選び方・組み合わせ方

監修：医療法人 長崎病院 千葉 泰子 先生

医療法人 長崎病院 管理栄養士 麦倉 悦子先生・井村 麻美先生

核家族化やライフスタイルの変化に伴い調理済食品の利用が増えています。  
「調理済食品の選び方・組み合わせ方のコツ」をご紹介します。

- コンビニ・スーパーでよく調理済食品を購入する方
- 多彩な品揃えから何を選べば良いか分からない方
- 栄養成分表示ラベルをどう活用したら良いか分からない方

ぜひ参考にしてください！



## よくある組み合わせと注意ポイント

**NG** 炭水化物に  
偏った組み合わせです！



おにぎり2個

そば

ここが問題！

- 炭水化物を重ねて摂る
- 野菜不足

**OK** 糖質と食物繊維は一緒に摂ること！



おにぎり2個

フレッシュ  
サラダ

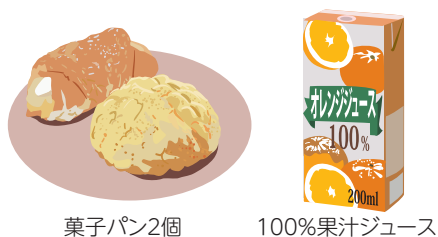
ひじき煮

冷奴

ポイント！

- 食物繊維を意識して摂りましょう。
  - 炭水化物は重ねて摂らないようにしましょう。
- Why**：野菜・海藻類に多く含まれる食物繊維は、  
血糖値上昇を抑える働きがあります。

**NG** 糖質に  
偏った組み合わせです！



菓子パン2個

100%果汁ジュース  
200ml

ここが問題！

- 菓子パンは主食ではなく嗜好品
- 糖質の摂取量が多い
- ジュースは血糖が急上昇します

**OK** 炭水化物・糖質を摂り過ぎない！



ミックスサンド

牛乳

海草サラダ

スモークささみ

ポイント！

- 菓子パンはサンドイッチにかえましょう。
  - 野菜やたんぱく質を組み合わせましょう。
- Why**：野菜やたんぱく質は、糖質による  
血糖値の上昇を緩やかにします。