

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わからない方
- 栄養成分表示ラベルをどう活用したら良いかわからない方

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！



ここが問題！

- 炭水化物を重ねて摂る
- 野菜不足

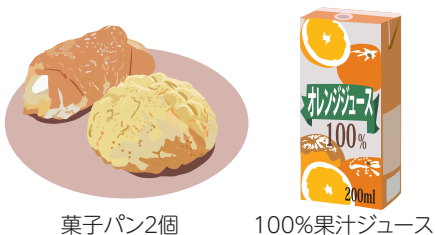
OK 糖質と食物繊維は一緒に摂ること！



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！



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！



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。

栄養成分表示ラベルを確認してみましょう

※なお、病態によってエネルギーと栄養素の摂取量が異なりますので、主治医にご相談ください。

注意！ <炭水化物>

1食の摂取目安量は、男性80g、女性65g程度となります。

注意！ <食塩>

既成品は塩分が多いです。

1日の摂取目安量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
※高血圧を合併していれば6g未満です。
また、糖尿病腎症は病期によって食塩摂取量が異なります。

エネルギー量を見るだけではダメ！

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	231kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	16.4g
炭水化物	8.6g
糖質	8.3g
食物繊維	0.3g
食塩相当量	1.3g

原材料名:鶏肉、食塩、糖類(砂糖、ブドウ糖)、衣(米粉、小麦粉、でん粉、香辛料)/トレハロース、調味料(アミノ酸)、リン酸塩(Na)、ソルビトール(一部に鶏肉・小麦・大豆含む)

これは100gあたりの成分表示です。摂取量に合わせて確認しましょう。

注意！ <食物繊維>

食物繊維を含んでいる食品を積極的に摂取しましょう。

1日の摂取目安量は20g以上です。

ここも見て！

厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版)
(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html)

主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう(おすすめ)

主食

血糖値を上げる糖質が多い主食は、適量にしましょう。
適切な「量」が重要です！



五穀米おにぎり



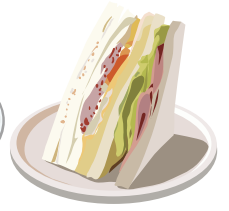
もち麦ご飯おにぎり



手巻き寿司



ロールパン



ミックスサンド

主菜

たんぱく質を加えましょう！ 油脂に注意！！
以下の食品以外に、ゆで卵、冷奴、おでん等もおすすめです。



肉豆腐



焼き魚



焼き鳥



麻婆豆腐



八宝菜

副菜

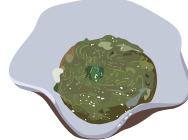
食物繊維が多い野菜や海藻類を摂りましょう。



温野菜サラダ



海藻サラダ



めかぶ



きんぴら煮



筑前煮



これも大切！

- 1 サラダのドレッシングや付属のソース類は残しましょう。
- 2 加工品には様々な種類の甘味料が含まれています。それぞれの特徴を知って選びましょう。
- 3 間食は“低カロリー・低糖質”を心がけましょう。お菓子ではなく、カットフルーツやヨーグルトがおすすめです。



MSD株式会社
〒102-8667 東京都千代田区九段北1-13-12 北の丸スクエア
<http://www.msd.co.jp/>

2023年2月作成
JAN23PA0008