

# コンビニごはんの選び方 **高血圧** 編

血圧が気になる方がコンビニエンスストアで食事を選ぶときのポイントをまとめました。ぜひ参考になさってください。

**減らしたい 塩分の多い食品**

- めん類・・・塩分約 5g~7g
- インスタント麺 ・カップ容器のラーメン、うどん、そば
- おにぎりの具材

塩分は具だけではなく、ご飯にも含まれています

- 梅干しおにぎり：塩分約 2g ・鶏五目おにぎり：塩分約 1.8g
- 昆布おにぎり：塩分約 1.4g

他に辛子明太子、いくら、すじこなどの具材が塩分多め

- 酢飯を使った巻物

**増やしたい カリウムの多い食品**

- 肉じゃがなどいもを使った料理 ・かぼちゃ煮 ・納豆 ・枝豆
- 海藻サラダ ・野菜サラダ ・野菜ジュース ・バナナ

**増やしたい カルシウムの多い食品**

- 牛乳 ・ヨーグルト ・納豆 ・豆腐（木綿豆腐がおすすめ）・海藻

**栄養成分表示を活用しましょう**

商品には栄養成分表示が義務付けられています。確認するようにしましょう。塩分量は、Na（ナトリウム）表示になっている場合があります。計算式で塩分量を知ることが出来ます。

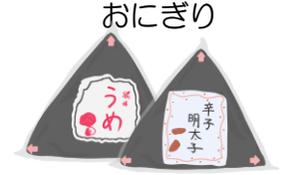
**食塩相当量 = ナトリウム量 × 2.54 ÷ 1000 (g)**

**高血圧の方の食塩摂取目標値は 1日 6g 未満です**

この組み合わせの **ここを変える**

**塩分が多い組み合わせにしない！**

おにぎり



カップみそ汁 からあげ



**味の調節ができるものを選ぶ**

パックの白ごはん



ぶり大根 レトルト

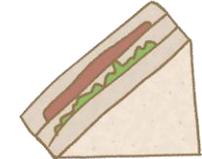


サラダ (ドレッシングは控えめに)



**味付きの主食を組み合わせない！**

サンドイッチ



サラダ巻き カップスープ



**白いご飯を選び漬物は残す！**

幕の内弁当



野菜ジュース (無塩)



名称：おにぎり 玄米おにぎり  
 1食当り熱量 203 kcal | 蛋白質 4.2g  
 脂質 2.2g 炭水化物 41.7g Na 590mg  
 原材料名：昆布入り玄米だしご飯（国産米使用）  
 調味料（アミノ酸等） pH調整剤 グリシン 加工澱粉 乳酸Ca 酵素（原材料の一部に小麦卵 さば 大豆を含む）

このおにぎりの場合  
 $590 \times 2.54 \div 1000 = 1.49$   
 食塩相当量は 1.5g

※参考 外食のカロリーガイド 女子栄養大学出版社