



# 深夜勤務者のための 食生活ブック

—健康をめざすコンビニ食の選び方—

本冊子に使用しているコンビニ商品の内容(エネルギー、塩分等)につきましては、正確であるよう最善を尽くしておりますが、コンビニ店等によって異なるため、内容が完全であることを保証するものではありません。なお、掲載されている情報により生じるいかなる損害等につきましても責任を負いかねますのでご了承下さい。コンビニ商品におけるおおよその栄養バランスの知識等を身につけていただき、生活習慣病予防にお役立てください。

制作担当:東京労災病院治療就労両立支援センター 管理栄養士 平澤芳恵  
発行:東京労災病院治療就労両立支援センター

<http://www.tokyor.johas.go.jp>

★コンビニページは月2回(1日・15日)更新中です。

## —はじめに—

「健康にとって規則正しい生活が大切なのはよくわかるけれど、現実には難しい・・・」という人が増えてきています。24時間社会の今、タクシーの運転手さん、看護師さんだけではなく、サラリーマンやOLさんだって深夜も働く人はたくさんいます。そのような人への生活アドバイスはいまひとつ情報が少なく、さらに具体的な食生活の提案も乏しい現状のようです。

このたび、近隣のタクシー会社5社および1団体約700人に生活習慣、食事の摂取状況、コンビニの利用頻度や購入する物などについて、質問表を用いてアンケート調査を実施しました。

調査結果からは、深夜に働くタクシー運転手さんは欠食しがち、野菜が少ないなどの食生活の課題が浮かび上がってきました。

こうした中で、深夜勤務者のための食生活ブック-健康をめざすコンビニ食の選び方-を作成しました。お読みくださる人たちが深夜も元気にいきいきと働き続けられるよう、健康な人もそうではないなと感じる人も、食生活の一助としてお役立ていただければ幸いです。

東京労災病院治療就労両立支援センター  
管理栄養士 平澤芳恵

<http://www.tokyor.johas.go.jp>

★コンビニページは月2回(1日・15日)更新中です。



## —目次—

はじめに	01
目次	02
夜勤・交代勤務者の食生活・生活習慣topics	03-04
夜勤・交代勤務者の食事のとり方	05-06

### 深夜勤務者が気をつけたい 病気・症状別のコンビニ食

高血圧が気になる人のコンビニ食	07-08
糖尿病が気になる人のコンビニ食	09-10
脂質異常症(中性脂肪・LDLコレステロール)が 気になる人のコンビニ食	11-12
尿酸値が気になる人のコンビニ食	13-14
胃腸が気になる人のコンビニ食	15-16
お酒の飲みすぎが気になる人のコンビニ食	17-18
むくみが気になる人のコンビニ食	19
風邪が気になる人のコンビニ食	20
筋力の低下が気になる人のコンビニ食	21
知っておこう!栄養成分表示の活用法	22



# 夜勤・交代勤務者の 食生活・生活習慣topics

回答者  
538人  
平均年齢  
60.2歳

食生活では欠食や野菜不足、生活習慣では  
運動不足や喫煙、健康診断における有所見が課題

1日の食事回数は？

平均 **2.4** 回

1日の野菜の摂取回数は？

平均 **1.3** 回

深夜にコンビニを利用しますか？

はい **71.9** %      いいえ **28.1** %

利用回数は 平均 **3.2** 回

深夜に栄養バランスを意識していますか？

はい **19.3** %  
ときどき **24.2** %  
いいえ **48.1** %  
未回答 **8.4** %

昼間に栄養バランスを意識していますか？

はい **41.4** %  
ときどき **33.3** %  
いいえ **24.7** %  
未回答 **0.6** %

購入するものランキング

第1位 <b>飲み物</b>	第5位 <b>菓子パン</b>
第2位 <b>おにぎり</b>	第6位 <b>サラダ</b>
第3位 <b>サンドイッチ</b>	第7位 <b>インスタント麺</b>
第4位 <b>お弁当</b>	第8位 <b>デザート</b>

摂取エネルギー(食べているカロリー)  
を把握していますか？

はい **12.3** %  
ときどき **17.8** %  
いいえ **69.3** %  
未回答 **0.6** %

食品を購入するときは、  
栄養成分表示を見えていますか？

はい **16.7** %  
ときどき **18.2** %  
いいえ **64.1** %  
未回答 **0.9** %

健康診断で指摘されている項目がありますか？

はい **58.4** %      いいえ **41.6** %

第1位 **高血圧**    第2位 **糖尿病**    第3位 **脂質異常**

タバコを吸いますか？

はい **51.5** %  
いいえ **27.5** %  
以前すっていたがやめた **19.3** %  
未回答 **1.7** %

運動習慣がありますか？

はい **33.8** %  
いいえ **66.0** %  
未回答 **0.2** %

どんな運動をしていますか？

タクシー運転手さんが実施している運動

1位 ウォーキング    2位 ゴルフ    3位 ジョギング    4位 野球  
5位 筋トレ    6位 スポーツジム    7位 野球    8位 テニス  
9位 ボーリング    10位 自転車

ほかには、腰振り体操、ダンス、ソフトボールなどの回答がありました。  
運動習慣がない人は、始めは10分のウォーキング、3分のラジオ体操からでも  
よいと思います。無理なく続けられる自分に合った運動、始めてみませんか？  
運動習慣は、生活習慣病の予防・改善につながります。

# 夜勤・交代勤務者の食事のとり方

不規則な勤務形態の場合、いつ、何を、どれくらい食べるのがが悩ましいものです。さまざま勤務形態があるため一概にはいえませんが、基本は、日勤の人と同じような食事リズムを意識しましょう。

## 勤務前(夜)

日勤時の朝食をイメージした食事をとりましょう。

ポイント

- ・エネルギー源となる**炭水化物**をしっかり取る ———— **炭**
- ・魚や肉、卵などの**タンパク質**を含む食品をとる ———— **タ**
- ・**野菜**は片手のひらにのるぐらいの量をとる ———— **野**

## 炭水化物・タンパク質・野菜をバランスよく組み合わせましょう

### おにぎり **炭** **タ**

タンパク質(卵、肉そぼろ牛肉、鮭、マグロなど)が入ったものを



約200kcal

### 納豆巻き **炭** **タ**

野菜とタンパク質がとれるサラダ巻きもおすすめ



約200kcal

### サンドイッチ **炭** **タ** **野**

野菜に加え、タンパク質(卵、ツナ、ハム、チーズ、チキンなど)が入ったものを



約300kcal

### サラダ **タ** **野**

野菜に加え、ツナ、チキン、ゆで卵などが入ったものを



約200kcal

### 汁物・スープ **タ** **野**

野菜が入った具だくさんスープ、豚汁など



約150kcal

### 乳製品 **タ**

牛乳、ヨーグルト、チーズなど



約90kcal

## 勤務中(深夜)

エネルギーは400kcal前後を目安に。炭水化物に偏らないよう、下の写真のように**タンパク質**、**野菜**を組み合わせることも忘れずに。砂糖たっぷりの菓子パンや油分・塩分の多いスナック菓子はNGです。

### ざるそば + ゆで卵



約380kcal / 塩分3.0g

### パスタサラダ チキン、豚しゃぶなど タンパク質が入ったものを



約350kcal / 塩分4.0g

### サンドイッチ + 野菜スープ



約440kcal / 塩分6.5g

## 勤務後(朝・昼)

帰宅後食事をしやすくすぐに寝る場合は、油分の多い食事は避け、写真のように消化がよいものを選びましょう。昼まで起きてその後に睡眠をとる場合は、日勤と同じように朝と昼に食事をとりましょう。

※夜勤明けにお酒を飲む人は、油分や塩分を多く含むおつまみに注意しましょう。

(P18も参考に)

### グラタン



### 煮物



### シチュー



## 遅出(夕勤)の食事例

深夜に仕事が終わる場合、帰宅後はなるべく睡眠を優先し、食べる量は少なめに。起床後は普段どおりの食事をしましょう。

## 高血圧が気になる人のコンビニ食

不規則な生活リズムに加え、食生活の乱れ、飲酒、喫煙が重なるなどから、高血圧を気にする人は少なくありません。まずは下記のライフスタイルをチェックし、生活習慣を見直してみませんか。

高血圧の基準範囲【特定健診項目】：収縮期血圧129mmHg以下  
拡張期血圧84mmHg以下

### 高血圧を招くライフスタイルチェック

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 塩分のとりすぎ | <input type="checkbox"/> 食べすぎ    |
| <input type="checkbox"/> 肥満      | <input type="checkbox"/> 運動不足    |
| <input type="checkbox"/> 喫煙      | <input type="checkbox"/> お酒の飲みすぎ |
| <input type="checkbox"/> ストレス    | <input type="checkbox"/> 睡眠不足    |

2つ以上該当する方は生活習慣、食生活を見直しましょう。

### 気をつけたい食べもの

(P16も参考に)

1日の食塩摂取目標量は、男性 8.0g/日未満です。

#### ●めん類

・インスタント麺：約5.0g ・ラーメン：約8.0g ・天ぷらうどん：約6.0g

#### ●おにぎりの具材

塩分は具だけではなくごはんにも含まれていることを忘れずに。

・梅おにぎり：約2g ・鶏五目おにぎり：約1.8g  
・高菜おにぎり：約1.3g ・昆布おにぎり：約1.4g

ほか辛子明太子、いくら、すじこなどの具材には注意しましょう。

### カリウムがとれるコンビニ食

・バナナ ・里芋煮 ・焼き芋 ・納豆 ・枝豆 ・かぼちゃ煮 ・海藻サラダ

### 深夜or明け方に食べるなら

塩分が少なめのもの、塩分を体外に排出するカリウムが多く含まれるもの(野菜・海藻・豆類)を組み合わせましょう。

### 組み合わせ例

おにぎり(鮭)

+

海藻サラダ

||

合計エネルギー 470kcal

塩分 3.3g



納豆巻き

+

アボカドのサラダ

||

合計エネルギー 272kcal

塩分 2.5g



サンドイッチ

(卵、ハム、チーズ+野菜が入ったもの)

||

エネルギー 460kcal

塩分 2.8g



## 糖尿病が気になる人のコンビニ食

糖尿病は今や国民病といわれるぐらい誰にでも発症するリスクがある生活習慣病です。まずは下記のライフスタイルをチェックしましょう。気になる食習慣、生活習慣はこの機会に見直してみませんか。

血糖値の基準範囲【特定健診項目】：

空腹時血糖 99mg/dl以下 またはHbA1c 5.5%(NGSP値)以下

### 糖尿病を招くライフスタイルチェック

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食べすぎ    | <input type="checkbox"/> 運動不足         |
| <input type="checkbox"/> 喫煙      | <input type="checkbox"/> 肉料理、揚げ物のとりすぎ |
| <input type="checkbox"/> ストレス    | <input type="checkbox"/> 甘いもののとりすぎ    |
| <input type="checkbox"/> お酒の飲みすぎ | <input type="checkbox"/> 野菜・食物繊維不足    |

2つ以上該当する方は生活習慣、食生活を見直しましょう。

### 甘いものには要注意！

勤務中は小腹がすき、手軽な甘いものに手を出してしまうこともあります。コンビニの甘いものはエネルギーが高いものもあります。注意しながら選ぶようにしましょう。選ぶなら食物繊維が豊富なやつを！ (P12も参考に)

#### ●コンビニスイーツ

大福 (1個)	シュウクリーム (1個)	どら焼き (1個)	バニラソフト ワッフルコーン	ドーナツ (1個)
				
約140kcal	約200kcal	約260kcal	約300kcal	約400kcal

### 甘いものには要注意！

#### ●飲み物

チルド飲料、コーヒーはエネルギーが高いものもあります。無糖やミルクだけ入っているような飲み物を選ぶようにしましょう。カロリーが高いので注意！

- ・0～10kcal/お茶:500ml、水:500ml、ブラックコーヒー:500ml
- ・100～200kcal/スポーツドリンク:500ml、カフェラテ:240ml、ヨーグルトドリンク:220g
- ・200～300kcal/炭酸飲料:500ml、乳酸菌ウォーター:500ml

#### ●あめ

口寂しい時はあめなどにもつついっ手が伸びがちです。量を決めて食べるようにしましょう。



1袋/約350kcal



スティック10粒/約180kcal

### 缶コーヒーは糖分を多く含みます！

#### コーヒー飲料(190ml)の砂糖含量

スティック シュガー 1本3g	通常のもの	微糖・低糖	無糖
			
	砂糖16g/5.3本分	砂糖4.8g以下/1.6本分	砂糖1g未満/0.3本分

### おすすめの間食アイテム

#### 200kcal前後を目安にしましょう

おにぎり	ヨーグルト	バナナ
		
1個/約200kcal	1パック100g/約90kcal	1本/約80kcal

食事の組み合わせ方はP05、P06、P08、P12を参考に

## 脂質異常症(中性脂肪・LDLコレステロール) が気になる人のコンビニ食

血液中の脂質が多くなると動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。まずは下記のライフスタイルチェックを実施し、生活習慣を見直してみませんか。

血中脂質の基準範囲【特定健診項目】：中性脂肪 149mg/dl以下  
LDLコレステロール 119mg/dl以下  
HDLコレステロール 40mg/dl以上

### 脂質異常症を招くライフスタイルチェック

- 甘いものとりすぎ(中性脂肪高値に)
- お酒の飲みすぎ(中性脂肪高値に)
- 過食・肥満(LDLコレステロール・中性脂肪高値に)
- 喫煙(HDLコレステロール低値、LDLコレステロール高値に)
- 肉料理、揚げ物のとりすぎ(LDLコレステロール高値に)
- 青魚、大豆製品の摂取が少ない

1つでも該当する方は生活習慣、食生活を見直しましょう。

### こんな食べものは要注意

レジで買い物をする時に目に付きやすい揚げ物類。満腹感が得られにくいわりに300~400kcalとかなり高エネルギーと油断出来ません。(P15も参考に)さらに最近ではドーナツのショーケースも目につきやすく、種類も豊富です。ついつい選んでしまいがちですが、その分エネルギーも高くなってしまふ事をお忘れなく。



### 深夜or明け方に食べるなら

青魚や大豆とともに食物繊維が豊富な食材(海藻、根菜類)を組み合わせましょう。

### 組み合わせ例

納豆巻き

+

海藻サラダ

||

合計エネルギー 470kcal

塩分 3.3g



ほかには、マグロ巻きやサラダ巻きがおすすめです。

ほぐしあじのご飯

+

五目豆

||

合計エネルギー 400kcal

塩分 3.2g



ほかには、きんぴらごぼう、たけのこ煮などがおすすめです。

### 選ぶなら食物繊維が豊富なやつを! (P09も参考に)

甘栗

くるみ

アーモンド

ドライフルーツ



いずれもエネルギーが高い傾向があるので量に注意し、とるようにしましょう。

## 尿酸値が気になる人のコンビニ食

今回の調査から、健康診断で指摘されている項目第5位に尿酸値があげられました。肥満を解消することも尿酸コントロールに重要ですが、まずは下記のライフスタイルチェックを実施し、尿酸値が気になる方は生活習慣を見直してみませんか。

尿酸値の基準範囲：7.0mg/dl以下

### 高尿酸血症を招くライフスタイルチェック

- 肉料理や揚げ物のとりすぎ
- お酒の飲みすぎ
- 甘いものとりすぎ
- 水分不足
- 激しい運動・瞬発的な運動

2つ以上該当する方は生活習慣、食生活を見直しましょう。

### 高尿酸血症のtopic

#### 本当に恐ろしいのは合併症

痛風の痛みは強烈なものですが、1-2週間で治まることが多いようです。ただし、痛風の原因である高尿酸血症を放置すると、再び痛風発作を繰り返すだけでなく、重篤な病気を併発する合併症（腎臓病や尿毒症など）が危険です。また高血圧や糖尿病などの生活習慣病も痛風の合併症です。これらの合併症が進行すると動脈硬化が促進され、心筋梗塞や脳卒中などのリスクも高まります。

尿酸値が高めの場合は、食習慣、生活習慣を改善し、早めに病院を受診しましょう。

## 食生活のポイント

### 1. プリン体を控えましょう

プリン体はほとんどの食べ物に含まれていますが、特に魚や肉の内臓類に多く含まれます。またプリン体は水溶性のため肉や魚からとっただし汁（スープ）に多く含まれます。ラーメンの汁などは気をつけましょう。

お酒にもプリン体は含まれます。ビールに多いとされていますが、過剰な飲酒が尿酸値の上昇に影響することが報告されています。適量を守りましょう。

### 2. 水分をとりましょう

水分をとることによって尿量が増え、尿酸が排泄されやすくなります。水分は水やお茶を中心に糖分を含む飲料は避けましょう。清涼飲料水に含まれる果糖が尿酸値に影響を与えることが報告されています。

### 3. 野菜をたくさんとろう

1日では両手のひらいっぱい。1食では片手のひらぐらいの量を目安に野菜を意識していきましょう。

### 野菜をとるなら

サラダ



ほうれん草のおひたし



煮物



スティック野菜



野菜スープ



カット野菜





## 胃腸が気になる人のコンビニ食

深夜勤務者は深夜に食べる、食べてすぐ寝るなど胃腸に負担をかけることも少なくありません。まずは下記のチェック項目を確認し、生活習慣を見直してみませんか。

### 胃腸に負担をかけるライフスタイルチェック

- 肉料理や揚げ物のとりすぎ
- お酒の飲みすぎ       塩分のとりすぎ
- 早食い                       ストレス

2つ以上該当する方は生活習慣、食生活を見直しましょう。

今回のアンケート調査から健康診断で胃の有所見者の方がいらっしゃいました。帰宅後すぐに寝る場合などは脂肪分の多い食事は避け、消化がよいものを選びましょう。

### こんな食べものは要注意

- ・唐揚げ棒            :約280kcal
- ・コロッケ            :約250kcal
- ・フランクフルト :約250kcal
- ・フライドポテト :約400kcal



ほかには、スナック菓子・ケーキ・アイス・唐辛子などの香辛料を使用したメニュー、アルコール・コーヒー・炭酸飲料の飲み過ぎには注意しましょう。

### 食塩の多い食事で、男性の胃がんリスクが上がる

国立がん研究センターの研究では男性では食塩、塩蔵品をよくとる人に胃がんリスクが高くなると報告しています。コンビニでは塩蔵魚卵(たらこ・いくらなど)のおにぎりのとりすぎに注意しましょう。

### おすすめのコンビニ食

鍋焼うどん



ロールキャベツ



茶碗蒸し



かぼちゃ煮



シチュー



煮物



ほか、野菜スープ、パスタが入ったグラタン、おでんなど

### 身近な食品に含まれる塩分を知ろう

ラーメン



約8g

カツ丼



約7g

きつねうどん



約6g

インスタント麺



約5g

助六寿司



約4g

おにぎり(梅)



約2g

## お酒の飲みすぎが気になる人の コンビニ食

アルコールは高エネルギーで、内臓脂肪を増やすだけでなく、胃にも肝臓にも負担をかけます。飲みすぎが気になる人は、お酒とのつきあい方を考えてみませんか。「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20g程度です。下記の表を参考にしましょう。

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(25度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール 度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アル コール量	20g	22g	20g	20g	12g

厚生労働省健康日本21参照

### ルールを決めましょう

例えばこんなマイルールを作ってみませんか。

#### ● 休肝日を決める

お休みの前は飲酒量が多くなりがち。土曜日に飲み過ぎてしまう方は、金曜日と月曜日にお休みするなどルーティンにしてみませんか。週2日の休肝日が理想的。

#### ● 適量を守る(上図参照)

#### ● 飲みすぎたら翌日はたくさん運動してみる

#### ● おつまみに気をつける

揚げ物、塩分が多いものに注意する。野菜をたくさん、タンパク質も欠かさずに。(次ページを参考に)

#### ● 休肝日を除いた分を引いて、1週間分を買い置きし、以後買い足さない

### タンパク質も野菜も一緒にとれるおつまみ

蒸し鶏のサラダ



ロールキャベツ



筑前煮



ほうれん草と卵の炒め物



### 野菜をもっととりたい人には

カット野菜



スティック野菜



野菜の煮物



### 組み合わせおつまみレシピ

カット野菜を活用してみよう。

ネギ塩チキン + カット野菜



冷ややっこ+もずく+カット野菜



## むくみが気になる人のコンビニ食

足がだるい、顔がむくんでいる、体が重たく感じることはありませんか？  
体重が増えていることも多いですが、体がむくんでいる場合も考えられます。  
まずは下記のチェックを実施し、生活習慣を見直してみませんか。

### むくみを招くライフスタイルチェック

座りっぱなし  塩分のとりすぎ

お酒の飲みすぎ

カリウムが少ない(野菜、海藻、大豆など)

2つ以上該当する方は生活習慣、食生活を見直しましょう。

### ● ナトリウム(塩分)とむくみの関係は？

ナトリウムとカリウムは作用しながら体内の浸透圧を維持し、水分や成分の濃度を調整しています。カリウムが不足し、塩分をとりすぎると体内のナトリウム濃度が高まり、むくみの原因となります。  
(P16も参考に)

### カリウムがとれるコンビニ食

枝豆



アボカドのサラダ



海藻サラダ



### ● 体を動かそう！

運動不足、長時間の運転、デスクワークなど動かない生活では体がむくみやすくなります。さらに筋肉量が少なくなると体が冷えを感じやすくむくみの原因になります。

## 風邪が気になる人のコンビニ食

風邪は、ウイルスや細菌が鼻や口、のどを通り感染しておこります。さらに暑さや寒さの温度変化、空気の乾燥に加え、疲労、生活習慣の乱れ(寝不足、栄養の偏りなど)が原因となります。抵抗力が低下しないよう食習慣の見直しも大切です。

### 風邪を予防する！

緑黄色野菜(ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、トマト、かぼちゃなど)からビタミンをとり、鼻・のどなどの粘膜に栄養を与えましょう。

かぼちゃのサラダ



ほうれん草と卵の炒め物



### 風邪を改善する！

#### ● 水分をたっぷりと

熱、吐き気、下痢があると、体から水分が失われます。水分はこまめに補給しましょう。吐き気や下痢があるときは、スポーツドリンクのようなイオン飲料などを利用するのもおすすめです。

#### ● エネルギー補給、栄養素の不足に気をつけて

体の回復には炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラルが大切。発熱や食欲の低下でエネルギーを消耗するだけでなく、栄養素も不足気味に。のどごしのようどん、スープなどを少しずつとりましょう。

鍋焼きうどん



シチュー



茶碗蒸し



## 筋力の低下が気になる人のコンビニ食

### ～ずっと健脚で～

座ったままの仕事、運転業務、立ち仕事の方は、足の筋力が低下しがち。足腰が弱いと肥満にもつながります。筋力は年齢とともに低下しやすいため、意識的に運動習慣を設けましょう。食事では良質なタンパク質の摂取が欠かせません。タンパク質を多く含むのは卵、乳製品(ヨーグルト、チーズ、牛乳)、肉、魚、大豆製品(豆腐、納豆、豆類)です。



### こんな組み合わせは要注意

タンパク質・野菜が少ない、炭水化物に偏った、こんな組み合わせは要注意。

ざるそば



おにぎりと菓子パン



### おすすめの組み合わせ

おにぎりはタンパク質を、サンドイッチはタンパク質と野菜が入ったものを選びましょう。

おにぎり + 豚汁



サンドイッチ + ヨーグルト



## 知っておこう! 栄養成分表示の活用法

食品のパッケージなどに記載されている「栄養成分表示」、見たことがありますか? 正しい読み方を知れば、熱量(カロリー)はもちろん、食事をバランスよく組み立てるための情報を得ることができます。

### 栄養成分表示を見るときのポイント

#### STEP1 熱量(カロリー)をチェックしよう。

まずは基本である「カロリーをチェックする」ことから意識してみましょ。今回のアンケート調査では、「栄養成分表示を見ている人ほど自分の摂取カロリーを把握している」という分析結果が得られました。自分が食べている食品のカロリーを知っておくだけでも、食生活は変化していきます。慣れてくるとだいたいのカロリーを予想できるようになります。

栄養成分表示(1食あたり)	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
Na(ナトリウム)	〇〇mg
食塩相当量	〇〇g

#### STEP2 脂質量をチェックしよう。

脂質は、1g=9kcalとエネルギーが高い栄養素であり、総摂取エネルギーの20~30%にするのが理想的といわれています。例えば、1日の摂取エネルギーを2000kcalに抑えたい人は、1日の脂質量はおおよそ44g~67g程度です。1食あたりでは、20g前後を目安にしましょう。

#### STEP3 塩分量は、多くの表示がNa(ナトリウム)表示になっているので、塩分に換算してみよう。

$$\text{ナトリウム} \text{ \_\_\_\_ g} \times \text{換算係数} \mathbf{2.54} = \text{塩分} \text{ \_\_\_\_ g}$$

例えば、Na1.1gというお弁当の表示の場合

$$1.1 \times 2.54 = \text{塩分} 2.79\text{g} \quad \text{約} 2.8\text{g} \text{の塩分が含まれていることになります。}$$

\*ナトリウムのgはときどきmgで表示されていることがありますので注意し、計算してみましょう。