

コンビニ・
ダイエット

浅野まみこ



どんなに忙しくても、
コンビニ食で
やせられる!

知って
得する!

1万8000件以上の栄養相談を実施してきた管理栄養士直伝のオールカラー・アレンジレシピ付き!

コンビニ・ダイエット

浅野まみこ

星海社

170



SEIKAISHA
SHINSHO

はじめに コンビニだからこそダイエットができる

この本は、コンビニでダイエットをすることを前提に書かれた本ですが、そもそも論として「コンビニでダイエットなんかできるの？」はよく聞かれる質問です。結論から申し上げますと「コンビニだからこそダイエットはできます」。なぜならコンビニは、食材の宝庫であり、ダイエットの基礎を覚えれば、痩せやすい食事や商品を見つけ出すことは簡単だからです。さらには、選び方・アレンジも覚えてしまえば、最強のダイエットターになれると言えるでしょう。

「コンビニご飯」と聞くと体に悪い、太りそうというイメージはなんとなくあるかもしれませんが、そのイメージと現在のコンビニは大きく変化してきています。コンビニは「体に悪くて太る食事」ではなく、すでに「健康の最先端」を行く場所になっています。私は、『夕刊フジ』で、コンビニや外食の「健康に良いアイディアの入った商品」を探し

て、週1でコラムを書いています。連載が始まった当初は、書けるネタになる商品はすぐに尽きてしまうのではないかと思っていました。7年たった今も、毎週「これは健康意識が高い！」とびっくりするような商品が出てきて、書くネタに困ることがないぐらいです。

さらに、ダイエットの流行を感じられるのもコンビニです。世の中にダイエット方法がたくさんありますが、流行りのダイエットを実践しやすい場所が「コンビニ」です。ここ数年で定着した「糖質制限ダイエット」が流行り始めた最初に、低糖質のパンで大ヒットしたのがローソン「ブランパン」です。糖質が低く、食物繊維の多く含まれるパンは、「糖質制限したいけれど、パンは食べたい」という欲求を叶えてくれるアイテムになりました。

ここ最近のブームは「タンパク質摂取」ですが、低脂肪、高タンパクで大ヒットになったサラダチキンは、今やコンビニの定番商品です。タンパク質ブームは、どんどん広がっており、サラダチキンの後には、サーモンやサバなどの魚に味つけされた「サラダフィッシュ」が発売され、さらに、豆腐を濃縮して固めた豆腐バーや鰹の切り身を片手で食べられる鰹バー、高タンパク質のヨーグルトなど、新商品の発売は、後を絶ちません。

また、野菜も手軽に摂れるようになってきました。食物繊維の多い商品、1日分の野菜が摂れる商品など探してみると、簡単に発見することができます。

栄養学を勉強していない方が、食材をみながら、栄養バランスを整えるには、どれも、少しばかりの栄養バランスの知識、カロリー、糖質、タンパク質などの知識が必要です。スーパーで、買い物をするしながら、栄養価を考えると複雑ですし、きつと何を買えばいいのか途方にくれるはずですが、でも、コンビニでは簡単に発見できます。なぜなら、コンビニの商品は、お弁当やお惣菜含めて、ほぼ全てに栄養価が表示されているからです。さらには、「1日分の食物繊維」「1日の3分の1の野菜」「高タンパク質」など、様々な特徴もあちこちに貼ってあります。

もし自分で、こうした栄養価を計算しようとした場合、まず料理に入っている各食材の重さを計量し、食品成分表を使って食材ごとに、栄養価を算出します。さらに、すべての数値を足し、合計値を出すことで、やっと食べた料理の栄養価を算出することができます。1食当たりでも、たくさんのお食材、調味料を使っている料理の栄養価を出すのはひと苦労です。これを全て、先回りして教えてくれるのがコンビニ商品のすごいところです。

コンビニでは、実際の商品を手にとり、色、味、香り、食感、量など体感しながら、栄

養価をみることができると、これを私は、「食べられる3D食品成分表」と呼んでいます。商品の裏表示を眺めながら買い物をするので、栄養の知識は増えるはずで

す。自炊でダイエットをしようとした場合、毎食の食材についてひと苦労の計算をした上で、さらに食べた人数、または自分が食べた分量を計り、全体重から摂取したカロリーや糖質、タンパク質の割合を算出しなくてはいけません。栄養データが、大まかに頭に入っている栄養士でも、これを毎日、毎食繰り返すのは、気の遠くなるような作業です。

そこで便利なのが、コンビニです。コンビニの食品は、エネルギー、糖質、タンパク質だけでなく、増やしたくない脂質量も 便通の改善のために必要な食物繊維も、血圧やむくみを気にする方のための塩分も全てが記載されているびつくりするほどの親切設計です。

つまり、気の遠くなる栄養価計算はせずに、パッとひと目でどのぐらいの栄養価が入っているのかを知ることができ、自分が今、食べるべきか食べない方が良いのかを瞬時に判断することができるのです。さらに、最先端のダイエットに沿った新メニューがどんどん発売されてきます。糖質もカロリーもタンパク質も、欲しい栄養価を計算する必要がない。これが、コンビニを使ってダイエットが実践しやすい理由なのです。

ポリウム満点のガッツリメニューばかりじゃないの？ と思っ

しれません。「お腹がいっぱいになるための脂質と糖質たっぷりメニュー」が中心だったのは、昭和時代で終わりです。すでに、平成、令和と、コンビニは、「健康を意識した新商品」が常に発売される場所に變化しているのです。

あとは、自分に合った商品を見つけ出し、組み合わせ、ダイエットメニューを作るだけと考えたら、コンビニでダイエットするなら楽勝じゃないか、と思えてきたはずです。

さらにうれしいポイントは、コンビニのメニューは油の量やご飯の量も毎回確実に同じです。自宅で同じ料理を作ってもそうはいかないはず。この「必ず同じ」は、自分の定点を作ることができます。同じ商品を同じ量食べた時、「お腹いっぱい」と思えば、日常の摂取量が抑えられており、量の調整ができていくことがわかります。逆に、「もっと食べられる」と感じる時は、摂取量が増えている時かもしれません。食べ方や食べる量を見直してみても良いでしょう。コンビニダイエットメニューは、組み合わせさえ間違えなければ、毎日選んで違うメニューを組み合わせることもいいですし、逆に、ひたすら同じメニューを繰り返すこともできます。

ダイエットをするためのメニューが明確にわかる「食べられる3D食品成分表」のようなコンビニを上手に活用しつつ、単調にならない楽しいダイエットをしていきましょう。

はじめに コンビニだからこそダイエットができる 3

1 「コンビニニ不健康」はもう古い 13

コンビニダイエットの基本方針 カロリーオフか糖質オフか 14

コンビニダイエットの戦略 18

カロリーは関係なし 栄養バランスと自分基準の算出法 21

カロリー (kcal) の算出方法 23

バランスの良い食事 自分定食を作ろう 26

ダイエットのトレンドは血糖管理 31

噛むことをしてほしいダイエットと素早く食べられるコンビニ食 35

どうやったら噛むことができるのか 40
ダイエットに必要なことは水 46

2

初級編 53

プロテインは摂るべきか 摂らなくて良いのか 54

3個パック豆腐の上手な使い方 59

豆腐を温めること 61

サラダチキンから始まったコンビニタンパク質ブーム 64

野菜を食べる意味 72

コンビニで野菜が買えないは嘘！ コンビニ5大野菜アイテム 77

トマトジュース（無塩）は最高便利アイテム 83

カット野菜活用方法 87

ベジファーストの次はミートファースト 95

3

中級編

99

- ストックしておきたいコンビニ便利食材 5 100
- 即席スープの活用法 目的別即席スープ活用法 104
- 具沢山スープは満足度を上げやすいバランス優秀商品 107
- おでんは進化し続ける 113
- 炭水化物の選び方 120
- カップ麺の罪悪感を減らす方法 124
- そばとうどんの落とし穴 129
- コンビニおにぎりの選び方 132
- 血糖値の意識とパックご飯の進化 135
- レジ横のカウンターフードで健康的な商品を探す 142

4

上級編

149

朝ご飯ならこんなメニューを選ぶ 150

ランチの選び方 154

コンビニダイエットの夜ご飯の選び方 157

管理栄養士がおすすめるおやつとは？ オヤジコーナーで間食問題を解決 161

便秘の時のコンビニ頼み 168

飲み過ぎないためのコンビニ活用法 173

疲れたなという時の賢いコンビニドリンク選び 180

体調ごとのコンビニメニュー 風邪のひきはじめと免疫力アップ 186

ちよつと具合が悪い時のコンビニ活用法 192

おわりに
250

コンビニ
アレンジレシピ



ペヤング キャベツマシ

1度やったら、次から絶対カットキャベツを用意したくなるほど、旨味の増すキャベツ増しです。麺だけでは物足りなさが出る上に、塩分と糖質でのむくみも気になりますが、キャベツは塩分を排泄するカリウムも豊富。しっかりと噛める食物繊維の歯応えで、食べ応え抜群。ソースは、そのままでも十分の味わいです。

材料 (1人分) 材調理時間4分

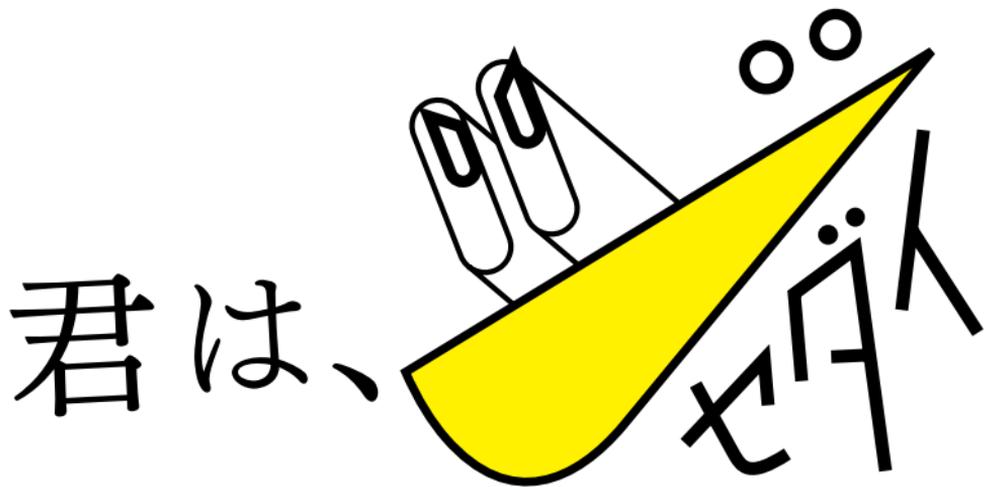
- ペヤングソースやきそば(まるか食品) … 1個
- 千切りキャベツ(ローソン) … 1袋



作り方

- 1** ペヤングの麺を一度取り出し、千切りキャベツを1袋敷き詰める。
- 2** 麺を上に乗せ、かやくを加え、湯を麺が隠れるまで注ぎ入れ、フタをする。
- 3** 表示通り待ち、湯切りをした後、フタをすべてはがし、付属のソース、ふりかけ、スパイスを混ぜる。





君は、

ジセダイ

何と闘うか？

<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ

ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!