

# コンビニおつまみの選び方



あなたならどれを選ぶ？

① **パリパリ止まらない  
ポテトチップス**

② **やっぱりこれだね  
えだまめ**

③ **肉汁ジュシー  
からあげ**

つづきはこちら→

## おすすめは②のえだまめです

**おつまみ選びのコツ** その1: **たんぱく質を多く含む食べ物を選ぶ**  
 アルコールを肝臓で分解するとき、たんぱく質が必要です。そのため、肉や魚、卵、大豆製品等のたんぱく質を多く含む食べ物がおすすめ。特に、分解の助けとなるビタミンB1やナイアシンを多く含むものを。

ビタミンB1を多く含む食品: 豚肉、枝豆、豆腐、納豆、鮭、うなぎ、レバー、など  
 ナイアシンを多く含む食品: まぐろ、かつお、ぶり、さわら、いわし、鶏胸肉、鶏ささみ、レバー、など

その2: **油と塩分が多すぎるものは控える**  
 アルコールを分解する肝臓は、脂肪の分解もしているため、油が多すぎるおつまみは肝臓に負担をかけてしまいます。また、塩分が多く味の濃い食べ物は、食欲が増し食べ過ぎ飲み過ぎの原因となるだけでなく、高血圧等の生活習慣病リスクも高まるので注意が必要。

特にこんな人は **注意**

- 血圧高め
- 血糖高め
- 体重多め
- 中性脂肪高め
- コレステロール高め

その3: **栄養成分表示を見る**  
 ↓これ!  
 食品パッケージに表示されている栄養成分表示を見て、たんぱく質が多く、脂質と食塩相当量が少ないものを選びます。

栄養成分表示とは、その食品の中に含まれる栄養成分がわかるように表示したものです。

ちなみに...

熱量	2200kcal
たんぱく質	81g
脂質	62g
炭水化物	320g
食塩相当量	7.4g

では、①から③のおつまみの栄養成分表示をみてみましょう。

① **Potato**  
 ポテトチップス1袋60g

栄養成分表示 (1袋当たり)	
熱量	345kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	21.9g
炭水化物	35.7g
食塩相当量	0.8g

② **えだまめ**  
 えだまめ1袋可食部65g

栄養成分表示 (1パック当たり)	
熱量	105 kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	4.4g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	0.5g

えだまめは、たんぱく質が多くて、脂質と食塩相当量が少なめ!

③ **冷凍からあげ**  
 冷凍からあげ1袋180g

栄養成分表示 (1袋当たり)	
熱量	496kcal
たんぱく質	28.0g
脂質	30.9g
炭水化物	25.8g
食塩相当量	2.6g

からあげは、たんぱく質がたっぷりだけど、脂質も食塩相当量もたっぷりだ。食べ過ぎに注意だね。

**ポイント** **目安はこれ↓**

熱量	733kcal
たんぱく質	27g
脂質	21g
炭水化物	106g
食塩相当量	2.5g

晩酌をする場合は、「お酒+おつまみ+夕飯」の量が、栄養素等表示基準値の1/3量(右に示した値)をオーバーし過ぎないように!

栄養成分表示の活用についてさらに詳しく知りたい場合は **消費者庁 栄養成分表示 活用**