

コンビニ食の賢い使い方



独立行政法人 労働者健康安全機構 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

夜勤があったり勤務時間が不規則だったりすると、食生活のリズムも乱れがちになります。自炊が苦手な人の場合、どのような点に注意すべきなのでしょう。東京労災病院治療就労両立支援センターでは、深夜に働くタクシー運転手などへの調査を基に「深夜勤務者のための食生活ブックー健康をめざすコンビニ食の選び方ー」を作成し、栄養相談に活用しています。コンビニ食を賢く使った食生活のポイントについて、冊子作成に携わられた管理栄養士の平澤芳恵さんにお話を伺いました。

栄養が偏りがちな深夜勤務者のために コンビニ食の活用法を紹介した冊子を作成

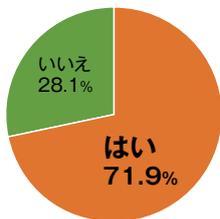
●東京労災病院治療就労両立支援センターの 役割と、「深夜勤務者のための食生活ブック」 発行の経緯をお教えてください。

当センターは(独)労働者健康安全機構を母体とする機関で、2014年に「勤労者予防医療セン

ター」から現在名に改称されました。センターの業務は「両立支援部」と「予防医療部」に分けられます。両立支援部の主な役割は、疾病による休業からの職場復帰や、治療と就労の両立への支援のための調査研究などです。一方、予防医療部では、仕事に関連する疾病や生活習慣病の予防のための調査研究、相談・指導、講演・研修などを行っています。

●1日の食事回数は?: 平均**2.4**回

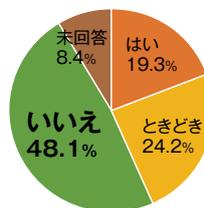
●深夜にコンビニを利用しますか?



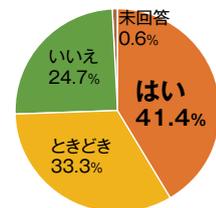
利用回数は
平均**3.2**回/週

●1日の野菜摂取回数は?: 平均**1.3**回

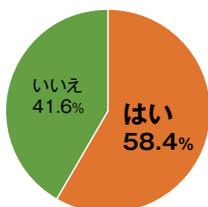
●深夜に栄養バランスを意識していますか?



●昼間に栄養バランスを意識していますか?

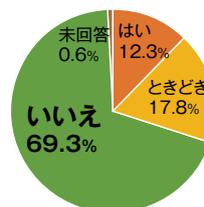


●健康診断で指摘されている項目がありますか?



第1位: 高血圧
第2位: 糖尿病
第3位: 脂質異常

●摂取エネルギーを把握していますか?



●食品を購入するときは、栄養成分表示を見えていますか?



図1 タクシー運転手を対象とした食生活・生活習慣に関する調査結果(回答者538人、平均年齢60.2歳)

東京労災病院治療就労両立支援センター発行「深夜勤務者のための食生活ブックー健康をめざすコンビニ食の選び方ー」より作図

私は予防医療部に所属し、以前から働く女性の食生活の研究や、健康診断を受けられたタクシー運転手さんへの栄養相談などを行ってきました。栄養相談を通して気が付いたのは、多くの方が食生活に問題を抱えていることでした。そこで、タクシー運転手さんに有効な食生活提案を行うべく、その実態調査を2013年、近隣のタクシー会社5社及び1団体約700人を対象に開始しました。

調査をしてみると、タクシー運転手さんは深夜勤務が多く、夜間の食事をコンビニやラーメン店、牛丼店などで簡単に済ませるため栄養が偏りがちで、健康状態にも問題があることが判明しました。野菜不足や塩分の摂りすぎから高血圧や胃の不調などを訴える人も少なくありませんでした。調査では、深夜にコンビニを利用する人が約7割おり、1週間の利用回数は平均すると約3回であることなどもわかりました(図1)。

コンビニでは近年、健康志向の商品が増えてきました。そのようなコンビニ商品を食生活に活かしていただこうと、当センターのWebサイトでは2006年12月から「管理栄養士が紹介する! コンビニ弁当&サラダ・お惣菜」というコーナーで月2回、コンビニ商品を紹介しています(図2)。このような活動を通して蓄積した知見を、冊子という形で提供しよ

うと、2016年に「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—」(図3)を発行し、当センターのWebサイトにも掲載しました。

Webサイトでは、実際にコンビニで見つけたヘルシーな商品を紹介

●Webサイトでコンビニ商品を紹介するようになったのも、タクシー運転手さんへの栄養相談がきっかけだったのでしょか。

タクシー運転手さんだけでなく、大田区内で働く方々に栄養相談を行う中で、「自炊しましょう」と伝えても難しいケースが多々ありました。ヘルシーなコンビニ商品があれば具体的に教えてほしいという声もあり、実際にコンビニに出向いて商品を選定し、月2回、Webページで紹介するようになりました。

ちょうどタクシー運転手さんを対象とした研究を開始した頃、ゲーム会社の従業員を対象とした栄養相談も担当することになりました。すると、プログラマーやデザイナー、プランナーの方々の中には20代や30代で痛風になったり、お酒を飲まないにも関わらず肝機能が悪化している人が多数いたのです。そのほとんどが、夜の11時、12時まで働

今回ご紹介するのは、セブン-イレブンの「だし炊きあさりごはん」と「やわらかほうれん草とベーコンのサラダ」、「味付き半熟とろとゆでたまご」の組み合わせです。今年度も残すところあとわずかになりました。卒業や入学、就職、新しい生活へと慌ただしい日々を過ごしていたら、食事のバランスが崩れてしまったという方もいらっしゃるかもしれません。そんな時こそ、食事を簡単に済ませず、体調を考慮しながら栄養バランスを考えたいものです。コンビニでは一品でもバランスのとれる具沢山バスタやドリア、野菜入りピピンパ野菜などもおすすめです。お手にとってみてはいかがでしょうか。

「だし炊きあさりごはん」	
カロリー	334kcal
タンパク質	11.5g
脂質	2.7g
食塩相当量	2.9g <推定値>

図2 Webサイト「管理栄養士が紹介する! コンビニ弁当&サラダ・お惣菜」

<https://www.tokyor.johas.go.jp/conveni.html>

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—

図3 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—

<https://www.tokyor.johas.go.jp/yobou.html>

き、寝るのが3時、4時という深夜勤務者のような生活スタイルで、肥満やメタボリックシンドロームも深刻でした。独身者も多いことから、このような方々にも栄養相談を通してコンビニ商品の提案をしています。

冊子では、病気・症状別にコンビニ食の活用法も記載

●冊子はどのような構成になっているのでしょうか。

冊子の冒頭では、先ほどお話ししたタクシー運転手さんへの調査結果を「夜勤・交代勤務者の食生活・生活習慣topics」として掲載し、続いて「夜勤・交代勤務者の食事のとり方」として、勤務前(夜)、勤務中(深夜)、勤務後(朝・昼)に分けて食品の組み合わせ例を示し、基本的なポイントを解説しました。コンビニ商品は改廃が激しいので、いつでも手に入りやすい鮭のおにぎりや納豆巻き、サンドイッチなどを用いて栄養バランスを考えた組み合わせを紹介しています。

その後のページでは、「深夜勤務者が気をつけたい病気・症状別のコンビニ食」として、高血圧や糖尿病、脂質異常症などを取り上げ、それぞれ食生活の要点や注意点、コンビニ食の組み合わせ例などを掲載しました。

●冊子を制作するにあたり、特に留意した部分をお教えてください。

タクシー運転手さんは着座時間が長く活動量が少ないこと、夜間の食事が多いことを念頭に置き、

【冊子の内容】

■夜勤・交代勤務者の食生活・生活習慣topics

■夜勤・交代勤務者の食事のとり方

■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
- ・糖尿病が気になる人
- ・脂質異常症(中性脂肪・LDLコレステロール)が気になる人
- ・尿酸値が気になる人
- ・胃腸が気になる人
- ・お酒の飲みすぎが気になる人
- ・むくみが気になる人
- ・風邪が気になる人
- ・筋力の低下が気になる人

■知っておこう! 栄養成分表示の活用法

エネルギーを摂りすぎないように食品を選びました。また、最近のコンビニ商品は減塩志向のものも増えていますが、保存性を高めるために塩分が高いものもありますし、「減塩」を謳っていても、組み合わせると塩分過多になってしまうこともあります。そこで高血圧や脂質異常症のコンビニ食では、食品の組み合わせ例に塩分を表記して注意を促しています。

タクシー運転手さんに限らず夜間勤務者は、魚や食物繊維の摂取頻度も少ない傾向にあります。「脂質異常症が気になる人のコンビニ食」のページでは、魚料理が入ったミニ弁当、食物繊維が豊富なおやつとして甘栗やくるみなども紹介し、魚や食物繊維の摂取を意識してもらうようにしました(図4)。

●特に独身者は野菜の摂取が少なく、食物繊維も不足しがちではありませんか。

甘栗やくるみなどのおやつから食物繊維が摂れることは、ゲーム会社の従業員の方々にも栄養相談で伝えています。コンビニには小分けサイズの商品もあるので、食べすぎを防ぐ上でもそのようなものをお勧めしています。

コンビニ商品を選ぶときは彩り豊かになるように意識することが大切

●その他に、コンビニ商品を活用する際の注意ポイントをお教えてください。

コンビニで食品を購入するときは、どうしても麺類やパンといった簡単に食べられるものばかりを選びがちです。そうすると、肉や魚、卵などのたんぱく質も不足してしまいます。スパゲティなら具がたくさん入っているものを選んだり、ゆで卵やサラダチキンを追加したりすることで、栄養の偏りは幾分軽減されます。茶色の食品ばかりにならず、野菜も加えることで彩りも豊かになるよう意識することが大切です。

また、食物繊維を摂取するには、おにぎりなら、もち麦や玄米を使った商品、パンなら小麦ふすまや大麦を使った商品を選ぶとよいでしょう。これらは食物繊維だけでなく、ビタミンやミネラルの補給にも有効です。



図4 「脂質異常症が気になる人のコンビニ食」では、魚や食物繊維が豊富な食材を使った組み合わせを紹介

コンビニ食品には、栄養成分表示がなされています。炭水化物も食物繊維と糖質に分けて記載されているので、しっかり確認していただきたいと思っています。

栄養相談では、ヨーグルトや乳酸菌飲料を具体的に商品名を挙げて勧めている

●ヨーグルトや乳酸菌飲料については、栄養相談でどのように伝えていますか。

私が栄養相談をしているゲーム会社の従業員のの中には、お腹を下しやすい人がよく見られます。その背景には不規則な生活もありますが、コーヒーやエナジードリンクによるカフェインのとりすぎも少なくないようです。お腹の調子が悪いまま1日をスタートさせてはパフォーマンスも上がりませんから、そのような方には乳酸菌飲料をお勧めしています。朝と夜の2回飲むことで調子が良くなったという人もいます。

また、便秘気味の人にはヨーグルトをお勧めしたり、たんぱく質を多くとりたい人にはギリシャヨーグルトをお勧めしたりします。担当しているゲーム会社の場合、全社員がしっかり健診やインフルエンザの予防摂取を受けているにも関わらず、数年前までインフルエンザの罹患率が非常に高かったため、インフルエンザ予防という観点からもヨーグルトや乳酸菌飲料の摂取を推奨しています。ただ

単にそれらが健康に良いと言っても、なかなか行動に移してもらえないので、栄養相談では具体的に商品名やパッケージの特徴も伝えるようにしています。

ヨーグルトや乳酸菌飲料の摂取には様々なメリットがありますが、最近では、乳酸菌を食生活に取り入れることを習慣化してもらうために、「多様な乳酸菌を摂取する意義」を栄養相談では伝えています。朝は乳酸菌飲料、夜はギリシャヨーグルトというように使い分けることで、いろいろな菌を摂ることができ、免疫力を高めたり筋肉を増やしたりなど、様々なメリットが得られることを

お話ししています。

健康意識が高い人は、ヨーグルトや乳酸菌飲料を積極的に摂取している傾向にありますが、健康や食生活に対する意識が低い方々にどうアプローチするかがこれからの課題です。

テレワークをしている人もコンビニ商品の有効活用を

●新型コロナの影響でテレワークを行う人が増えましたが、そのような人へのアドバイスをお願いします。

テレワークによる精神的ストレスや運動不足から体重が増加したという声をよく聞きます。このようなどきこそ、食事のバランスを整えるとともに、楽しく食事をとることが大切です。楽しい食事はストレス発散にもつながるからです。

食べたもので私達の体はつくられており、日々体の代謝は変化しています。毎日の食事は将来の健康にもつながります。しかし、食事の支度が負担になると、どうしても手を抜いてしまい、栄養が偏ってしまいがちです。コンビニ商品も有効に活用しながら、ぜひ楽しく健康的な食生活を送っていただきたいと思います。

2021年4月16日に平澤さんの著書『カラダにやさしいコンビニごはん100』(小学館)が発売予定です。