

北嶋 佳奈著 Kana Kitazima

ビジネスマンのためのコンビニ栄養学

Forest
2545
Shinryo



目が
ショボ
ショボ



イライラ

ビジネスマンは悩みがいっぱい!



たさほど
ラーメン
食べたい!



忙しい!
休みたい!



だめだ、
眠い。



今日も残業



24^H



すべて解決してくれます！

コンビニごはんだったら

じつは、働くあなたの悩みを



それはあなたを癒してくれましたか？

今日、何を食べましたか？



ただし、ちょっとしたコツを

覚えなければなりません。

それをこれからご紹介していきます。



まえがき

コンビニはなぜあんなに健康に！

忙しいビジネスマンの方だと、どうしてもコンビニごはんに頼るときがあると思います。もちろん、毎日家で自炊をして、バランスのとれた食事を摂ることができるのであれば、金銭面においてもそれが一番なのかもしれません。でも、毎日自炊をする時間もないし、管理栄養士がつくったようなバランスのとれた食事などつくれないというのが現状でしょう。

ですのでみなさんには、せっかくコンビニごはんを食べるんだから、よりおいしく健康にいただいてほしいと思います。コンビニのごはんというと、なんとなく「不健康そう」「太りそう」というイメージがありませんか？ でも、そんなことはありません。興

味を持ってよく見てみると、選び方を工夫して、うまく組み合わせれば、手軽にバランスのとれた食事を摂ることができることに気がつきました。

近年では、健康ブームの影響もあり、「低カロリー」や「1日分の野菜が摂れる」など、体のためを思った商品が各コンビニにたくさん並んでいます。種類も豊富になり、毎日食べても飽きないくらいおいしい新商品が次々と発表されています。

「コンビニのごはん」というだけで体に悪いなどと思うことはないですし、食べ合わせ次第で健康増進への効果も期待できるでしょう。少し栄養の知識があるだけでも、食事の選び方が変わってきます。状況に合わせた「食べ合わせ」で楽しく健康を維持しましょう。

栄養素を少し覚えれば、食べものも変わってくる

そもそも「栄養」とはなんでしょう。栄養とは、生物が必要な物質を体外から摂取し、生命活動の維持や健康の増進、体づくりなどをする営みのことを指します。つまり、食事をして、そこに含まれている物質を体内で使うことで、体を動かしたり、成長したり、体

調を整えたりすることを「栄養」といいます。そして、そのために摂取する食事に含まれている物質のことを「栄養素」というのです。

食べ物は、栄養素をいくつも含んでいます。しかし、それを食べればすべてが吸収され、代謝され、体内で使われるわけではないのです。ひとつの栄養素がそれだけで働くということはあまりなく、ほかの栄養素と協力しあって、うまく吸収されたり使われたりします。「食べ合わせ」は、そういった数種類の栄養素を含む料理を組み合わせることであり、うまく組み合わせることで効率よく栄養素を消化・吸収でき、相乗効果が期待できます。たとえば、炭水化物（糖質）であるごはんは、エネルギーのもととなりますが、ビタミンB₁を豊富に含む豚肉と一緒に食べることで、ごはんのみを食べるよりも効率よくエネルギーとして使い、消化することができます。

6つの食品群を組み合わせれば体を整えよう

これらの栄養素には、「三大栄養素」や「五大栄養素」と呼ばれるものがあります。

6つの基礎食品

1群	筋肉や骨などを作る。 エネルギー源となる。	肉、魚、卵、大豆・大豆製品 主にタンパク質を含む食品を指します。
2群	骨や歯を作る。 体の各機能の調節。	牛乳、乳製品、海藻、小魚類 主に無機質（とくにカルシウム）を含む食品を指します。
3群	皮膚や粘膜の保護。 体の各機能の調節。	緑黄色野菜（カボチャ、ホウレン草、トマトなど色の濃い野菜） 主にカロテンや無機質、その他ビタミンを含む食品を指します。
4群	体の各機能の調節。	淡色野菜（キャベツ、大根、ナスなど）、果物 主にビタミンCや無機質、その他ビタミンを含む食品を指します。
5群	エネルギー源となる。	穀類（ごはん、パン、麺など）、芋類、砂糖 主に炭水化物を含む食品を指します。
6群	エネルギー源となる。	油脂類、脂肪の多い食品（ナッツ類、ゴマなど） 主に脂質を含む食品を指します。

いわゆる「三大栄養素」は「炭水化物（糖質）」「タンパク質」「脂質」を指します。おまかな機能としては、炭水化物は脳や体を動かすエネルギー源、タンパク質は筋肉など体をつくるもと、脂質はエネルギー源のほかに脳の正常化機能や脂溶性ビタミンの運搬などです。

この三大栄養素に「ビタミン」「ミネラル」を加えたものを「五大栄養素」と呼びます。これらは「微量栄養素」とも呼ばれ、必要量は少ないのですが、体内でつくることができないものがほとんどなので、不足しないよう摂取する必要があります。

ビタミンは、ほかの栄養素が体内でスムーズに働けるようにサポートし、体の調子を整えるなどの役割があります。ミネラルは骨や神経などに関わり、体の機能を正常に保つための役割があり、「無機質」とも呼ばれます。ビタミンは元素を組み合わせることができる物質ですが、ミネラルはそれ自体が元素になります。

食品の分類方法としては、「食品群」という考え方があります。食品群にはいくつかの種類があり、次の「6つの基礎食品」が最も一般的です。

これらの食品を組み合わせ、毎日できるだけすべての食品群を満たすことができるように食事を選んでいくとよいと考えられています。

本書では、ビジネスマンのみなさんが仕事で、プライベートで経験されるあらゆるシチュエーションに応じたコンビニ商品の食べ合わせを紹介しています。もちろん、コンビニご飯にかぎらず、外食するときや自炊するときにも、本書で紹介するノウハウを役立てることだってできると思います。

ぜひみなさんには、「好き」という基準だけで食事を選ぶのではなく、体の声に耳を傾けながら必要な栄養素を意識して食事を摂ることで、より健康的な生活を実現していただきたいと思っております。本書がその一助となることを願っています。

北嶋 佳奈（管理栄養士）

まえがき ー 7

第1章

とにかく疲れるビジネスマンに

「疲労をやわらげる癒しメシ

- ① 「毎日帰りは終電間際…」
残業疲れなんかガツンと退治！
ー 22
- ② 上司の小言がうるさいときの
イライラ解消メシ！
ー 24
- ③ 資料を読んだりパソコンしたり…
シヨボシヨボ疲れ目に元気を！
ー 26
- ④ 通勤途中で体がフラフラ…
貧血がみかな？と思ったら
ー 28
- ⑤ 偏った食事、飲み会続き…
食事のバランスが悪いときに
ー 30
- ⑥ プレゼン、大事な打合せを前に
緊張したときのリラックスメシ
ー 32

第2章

やらねばならぬときがある！

「ここぞ！というときの勝負メシ」

- 7 肉体以上に精神も疲労困憊
仕事で気疲れしたときに | 34
- 8 長いパソコン作業が終わったら
疲れ目をパッチリ解消！ | 36
- 9 デスクワーク続きで肩こりが：
筋肉の緊張をほぐす食事を
だるさを撃退&やる気UP！ | 38
- 10 休日出勤続きで休みがない人へ
焼肉、ステーキ、牛丼、とんかつ：
お肉が好きな肉食男子へ捧ぐ | 40
- 11 さよなら、寝ているときの「痛っ」
足ががりやすい人のために | 42
- 12 胸焼け、食欲不振など
胃が疲れているな、と思ったら
ガーン、健康診断で発覚！
ドロドロ血液をサラサラに | 44
- 13 上司や部下、取引先に負けるな！
過剰なストレスに打ち勝つ戦闘食
やめたいけどやめられない
そんな喫煙者の強い味方！ | 46
- 14 さよなら、寝ているときの「痛っ」
足ががりやすい人のために | 48
- 15 睡眠不足でも寝ていられない！
眠気を撃退するおなじみコンビニ | 50
- 16 緊張で何も喉を通らないときに
気持ちが悪く落ち着く勝負メシ | 52
- 17 やらねばならぬが気分が乗らない
仕事に集中できない脳に活を | 54
- 18 睡眠不足でも寝ていられない！
眠気を撃退するおなじみコンビニ | 58

おごっぴーパンパニフィルム 風味も栄養もそのまま！ フリーズドライ果物 | 54

- 19 「最近、朝からテンションが低い…」
気力がみなぎるおすすめ朝食！ | 60
- 20 生活習慣の乱れは危険
ぜひ、怖い高血圧の予防を | 62
- 21 「もう3日もアレが出ていない…」
そんな頑固な便秘を退治！ | 64
- 22 絶対に寝坊できない朝に
筋力&血流UPで低血圧を撃退！ | 66
- 23 もう二度と失態はしない！
飲む前の悪酔いブロック | 68
- 24 調子の悪いお腹を
優しくいたわる白メニュー | 70
- 25 ハードな毎日でくたびれた
食欲と体力を復活させる！ | 72
- 26 口の中に突然発生！
口内炎の退治には | 74
- 27 緊張で何も喉を通らないときに
気持ちが悪く落ち着く勝負メシ | 76
- 28 昨日の飲み過ぎ大丈夫？
体の中から二日酔いをリカバ | 78
- 29 疲れているのに眠れない！
体の中から眠りを誘おう | 80
- 30 ランチを食べたあとの眠気は
ひんやりスイーツでシャキッ | 82
- 31 「やる気」を持続させて
繁忙期を乗り切ろう | 84
- 32 「あ、顔をそむけられた…」
気になる口臭の撃退策は | 86
- 33 絶対決めたいデート前日
むくんだ顔を見せないために
月曜朝イチ、先週やり残した
仕事の山を一気に片付ける！ | 88
- 34 絶対決めたいデート前日
むくんだ顔を見せないために
月曜朝イチ、先週やり残した
仕事の山を一気に片付ける！ | 90

35 もつすぐ大事な商談が！
残業徹夜でも疲れていられない！

37 朝、ボーツとしてしまつ脳を
すっきり目覚めさせる！

96

36 もつ心がパンク寸前!!
ストレスを軽減するメニュー

94

おつごーパンナム プライベートブランドは企業努力の結晶

98

第3章

デキるビジネスマンは見た目もかっこいい！

「外見を磨くサポートメシ」

38 明日の合コンで好印象を
お肌ケアで準備万端

100

42 「夕食後も仕事をしたから…」
寝る前の腹ペコ解消には

108

39 「食べたけど食べられない…」
ダイエット中でも満足感を

102

43 オイリー肌はカッコ悪い!
ベタベタ油っぽい肌の解消法

110

40 老け顔になりたくなかったら
シミを体のなから取り除く

104

44 飲みたいけど太りたくない!
体型が気になる人の晩酌は

112

41 今日から始める人も
無理なくダイエットを実現

106

45 自分で気づいてシヨック!
気になる体臭を防ぎたい!

114

46 歯ぐきから出血、口臭も…
歯周病を撃退するには

116

51 早い人なら20代でも!
気になる加齢臭を防ごう

126

47 太りにくい体型をつくるなら
まずは代謝のよくなる食事を

118

52 でっぷりとたるんだ
ビール腹を引き締めたい!

128

48 ヒョロヒョロは頼りない!
カッコイイ体で信頼感UP!

120

53 ダイエット中のわがままを
受け入れます(ラーメン編)

130

49 朝起きたら出来ていた…
気になる大人ニキビを撃退

122

54 ダイエット中のわがままを
受け入れます(ケーキ編)

132

50 「なんだが最近生え際が…」
元気な髪の毛を復活させる!

124

55 ダイエット中のわがままを
受け入れます(唐揚げ編)

134

おつごーパンナム プライベートブランドは企業努力の結晶

136

第4章

休日だってぬかりない!

「遊びを充実させるチャージメシ」

56 もつ台無しにたくない!
二日酔いから休日を守る

138

57 休日でも勉強に励む人へ
寝ほけた脳に集中力を

140

- 「あれ？なんだかいつもと違う?！」
くさーいおならを撃退する 142
- 63 筋肉痛、すぐ治ります?
運動後の疲労回復には 152
- 64 激しいスポーツをする人へ
傷ついた筋肉の修復メシ 154
- 65 脂っこいものを食べたくても
これを一緒に摂れば大丈夫 156
- 66 吐き気も腹痛もさよつなら!
運動前のエネルギー補給 158
- 67 女性の前での酒の失態は最悪!
飲む前に酔い防止策を 160
- 68 ダウンした免疫力をフォロー
風邪も寒さも吹き飛ばせ 164
- 69 断れない酒宴が目白押し:
賢く飲み会シーズンを乗り切れ! 166
- 60 エネルギー補給術 146
- 61 「子どもの運動会でピリに…」
お父さんの体力不足を解消! 148
- 62 食事制限中の大事な飲み会でも
安心して食べ過ぎ飲み過ぎ防止 150
- 63 トクホ食品との上手な付き合い方 162

第5章 季節に敏感なビジネスマンに 「つらいシーズンを乗り切るお助けメシ」

- 70 汗ダラダラ、動くのもつらい:
節電で蒸し暑い夏を乗り切る 168
- 71 病気が怖い季節の変わり目は
免疫力を上げる食事を 170
- 72 クリスマスの定番コンビで
寒い季節の腰痛を吹きとばせ! 172
- 73 冬の乾燥に負けるな!
甘いものを食べて風邪予防 174
- 74 家に引きこもりがちな寒い日も
定番商品で熱くなれ! 176
- 75 夏の紫外線に負けるな!
シミや吹出物を予防! 178
- 76 喉が痛いときは刺激物は厳禁!
栄養満点&やさしい食べ物を 180
- 77 くしゃみと鼻水をシャットアウト
つらい花粉症に打ち勝つ 182
- 78 老化や生活習慣病の敵?
日焼けしたら食事で肌のケア! 184
- 79 冬の寒さや効き過ぎる冷房で
冷えた体を温めよう 186
- 80 夏バテで失った食欲は
すぐに奪い返せる! 188

本書の読み方

A



**抗ストレスホルモンのために
ビタミンC摂取を!**

仕事にストレスはつきものですが、「適度なストレス」であれば、自身の成長につながることも多いです。しかし、自分のキャパを超えるようなストレスを受けると、気持ち落ち込んで眠れなくなったりする危険性も。もちろん



14

上司や部下、取引先に負けるな!

過剰なストレスに打ち勝つ戦闘食

みかん + ビーナッツ

効能	＝ ストレス解消
予算目安	＝ 420円 <small>(みかん5個1パックで計算した場合)</small>
摂取カロリー目安	＝ 330kcal <small>(みかん1個で計算した場合)</small>
重要栄養素・性質	＝ ビタミンC、パントテン酸

B

D

C

E

48

- A**＝おすすめする食べ合わせです。必ずしもこの組み合わせでないと効果が期待できないわけではありません。似たような栄養素が含まれる食品であれば代替可能です。たとえば、「みかん」をおすすめしていても、同じビタミンCが豊富な「オレンジジュース」や「冷凍みかん」を選んでいただいてもかまいません。
- B**＝この食べ合わせでどんな効能が期待できるかを記しています。すべてが必ずしも即効性があるわけではないのでご注意ください。
- C**＝二つの食品の金額を足したときの予算の目安です。
- D**＝二つの食品のカロリーを足したときの目安です。
- E**＝この食べ合わせで期待される効能にとって、重要になる栄養素や性質を記しています。

●第1章●

とにかく疲れる
ビジネスマンに

疲労をやわらげる
癒しメシ



1

「毎日帰りは終電間際…」
 残業疲れなんかガツンと退治!

|| カツ丼 + ウーロン茶



効能	= 疲労回復
予算目安	= 650円
摂取カロリー目安	= 790kcal
重要栄養素・性質	= ビタミンB ₁ 、ウーロン茶ポリフェノール、テアニン

おいしい解説!

カツ丼でパワーチャージ!

いつも残業でお疲れのみなさんへまずおすすめしたいのは、疲労回復に役買ってくれる「カツ丼」です。ごはんのうえにカラリと揚がったカツと、だしがしっかり染みたタマネギなどの具材がたっぷり。それぞれの旨味を卵がしっ

かり閉じ込めています。コンビニでも本格的なものが並んでいますよ。

豚肉のように、「ビタミンB₁」を含む食材をごはんと一緒に食べると、ごはんに含まれる糖質を効率よくエネルギーに変えてくれます。一方、体にビタミンB₁が不足すると、摂取した糖質を上手にエネルギーに変えられず、疲れやすくなってしまいますよ。また、ビタミンB₁は精神的な安定感とかかわりがあるといわれていて、摂取することによりやる気や活力のアップも期待できます。

せつぱいウーロン茶で脂質をカット

おいしい解説!



一緒にいただく飲み物には、茶葉を半発酵させた中国茶「ウーロン茶」をおすすめします。カツ丼によく使われる豚ロース肉は味がよく、栄養価も高い反面、脂質がたっぷり。さらに油で揚げているので脂肪分が気になりますが、ウーロン茶に含まれる「ウーロン茶ポリフェノール」は脂質の吸収を抑えるといわれています。また、リラックス効果がある「テアニン（アミノ酸）」も含まれているので、残業続きでストレスを感じているときにはピッタリです。

2

上司の小言がつるさいときの
イライラ解消メシ！

|| フロマーージュ + ココア



風味豊かなケーキを召し上げれ

おいしい解説!



上司の小言のせいでイライラモヤモヤ、仕事に集中できず効率が悪くなったときは、「フロマーージュ」と「ココア」でひと息入れてみてください。

フロマーージュとは、フランス語で「チーズ」のこと。日本ではスイーツとし

て親しまれているフロマーージュは、その語源が表すとおり、チーズを使ったケーキ。しっとりとした焼き上げたものや、風味のよいレアチーズを使ったものなど、どれも豊かなチーズの味わいを楽しめるはず。

チーズには、人の体にとって神経情報の伝達に不可欠な「カルシウム」が豊富。不足すると体内のバランスが崩れ、イライラしやすくなったり、怒りっぽくなったりする可能性があります。しかし、チーズのカルシウムは乳酸菌や酵素の働きによって、牛乳よりも吸収効率がよいといわれています。

ココアと一緒にホッとひと息

おいしい解説!



ココアを飲むと、なんとなくホッとしたりしませんか？ ココアの主原料「カカオ」に含まれている苦味成分「テオブロミン」には自律神経を調整する作用があり、カルシウムと一緒に摂取すれば、ダブルの効果でイライラやストレスを緩和してくれるのです。しかもココアには抗酸化作用の強い「カカオマスポリフェノール」もたっぷり。生活習慣病の予防にも効果的です。

効能	＝ イライラ解消
予算目安	＝ 250円
摂取カロリー目安	＝ 415kcal
重要栄養素・性質	＝ カルシウム、テオブロミン