

## コンビニで食べるべき商品、食べてはいけない商品

コンビニ食品の高クオリティが認められつつある中、さらに栄養バランスやカロリーなど“健康”に気を使った商品も増えている。

しかし、一方で添加物などが気になる商品も少なくないのが現実。去年は WHO がソーセージなどの加工肉について、発がん性のリスクを発表している。食品によって危険性がかなり異なるようだ。

そこでコンビニで食べていい食品・食べないほうがいい食品とはどんなものなのか。管理栄養士の中沢み氏に聞いた。

### ◆コンビニで食べない方がいい商品

#### その1：ドーナツ

昨今、話題によくのぼるドーナツは「脂で揚げているため、過酸化脂質が多く、体を酸化させてしまいます」とのこと。過酸化脂質はがんの発生原因のひとつと考えられている成分だ。

「しかも、ショートニングを使用していることが多く、トランス脂肪酸を大量に取ることとなります。トランス脂肪酸は心臓病などのリスクを高めるとして問題になっており、欧米では規制が進んでいる成分ですね」

これは、菓子パンなどにも含まれている成分だ。

トランス脂肪酸については、日本では規制がないのも怖いところ。コンビニや外食産業の一部は、自主的にトランス脂肪酸低減の宣言をしている。

「栄養的な観点でもビタミンやタンパク質などもほとんどありません。仕事のパフォーマンスを考えた場合にも、高カロリーでなおかつ栄養価が低い食べ物は避けたほうがいいでしょう。血糖値が上がると、それを下げるためにインスリンが分泌されますが、これによって眠くなったりイライラすることがあるからです。甘いものが欲しいなら、脳を活性させるカカオポリフェノールが入ったチョコとイライラを防ぐマグネシウムが入ったアーモンドが入ったアーモンドチョコなどに切り替えたほうがいいでしょう」

#### その2：ホットスナック（揚げ物類）

レジ横で目につく揚げ物類。小腹が空いた時や、おつまみなどに重宝されているが……。

「ショートニングの問題はドーナツと同様です。しかも、アメリカンドッグはソーセージもが入っています。ハム・ソーセージ・ちくわなどの加工された肉は添加物や塩分も多くなります」

フライドポテトやポテトチップなどは、ほぼ炭水化物ということで、栄養的にもプアなんだとか。

#### その3：甘すぎドリンク

こちらは多量の糖分と人工甘味料の問題。

「人工甘味料は様々な説があり、影響がよくわかっていない部分があります。ので、なるべく摂らないほうが安心です。カロリーゼロをうたったドリンクよりも、普通のドリンクを選んだ方がいいと思いますね。ただし、これはこれで角砂糖 10 個分も入っている問題もあるのですが」

### ◆コンビニで食べるならコレ！

それでは、安心して食べられるものはどんなものなのだろうか？ 中沢氏によれば「なるべく材料の原型

に近いものを選ぶのが目安」とのこと。たとえば、おにぎりにしても、たらこ・明太子などは亜硝酸ナトリウムが多いため、シャケや梅など方がいいという。もちろん野菜サラダなどが健康的なのは説明するまでもない。

### その1：サラダチキン

最近のヒット商品。まさに原型に近い商品だ。

「鶏胸肉は高タンパク・低カロリーの代表選手。しかも、疲労回復に効く『イミダゾールジペプチド』という栄養素が豊富です。これは疲労回復ドリンクの成分にもなっているのですが、鶏胸肉はエナジードリンクなどより多く含まれているんです！」

まさにビジネスマンにうってつけ。なんて書くと、サラダチキンのステマみたいだが、話題になるのはそれなりの理由もがあったということだろう。

### その2：ツナ缶・サバ缶

こちらもタンパク質。「魚には血液サラサラ成分である EPA・DHA がすごく多いです。脂質を代謝してくれるビタミン B2 も豊富」

しかもコンビニのサバ缶の値段はスーパーと比べても遜色ないほど安かったりする。

（余談だが、担当ライターもサバ缶好きに異様なほどの信頼を寄せている。余計な味のついた味噌煮より、シンプルな水煮がオススメ。ご飯のお供ならマヨ醤油、つまみ酒の肴ならお酢とワサビがお気に入りだ）

### その3：ヨーグルト

健康食として注目が高まっている発酵食品の代表例。納豆やキムチなどを加熱せずに食べるのもよいが、ヨーグルトなら手軽に食べられるのがメリットだ。

「最近では善玉菌の研究が進んでいて、中性脂肪を抑止するタイプや、腸内環境を整えるタイプなどが登場しています。お腹がぐずっていると、集中力も高まりませんよね。コンビニエンスストアでも種類が豊富ですし、スーパーの商品と同じものが買えますね」

どれも同じようできて、やっぱり違いがあるコンビニ食。“材料の原型に近いもの”を指針にして、安心な選択をして欲しい。

<文・画像／江沢洋>