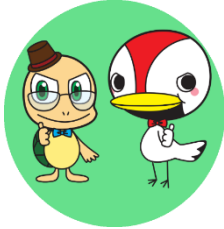


## 免疫力を上げるコツ～コンビニ弁当編～



「コンビニ弁当」と聞くと何かと体に悪そうなイメージですが、栄養バランスに気を付ければ1日1食程度なら大丈夫です！正しい知識を身につけましょう！

### ■コンビニ弁当は危険？

解説：結論から言いますと、コンビニ弁当が危険というのは誤った情報です。多くの方が、コンビニ弁当に「食品添加物がたくさん入っているから怖い」という認識だと思います。健康志向がますます強くなった今、より食品添加物に対して健康に悪いという意識されている方が多いはずです。

では、そもそもなぜ食品添加物が体に悪いという認識が生まれたのか？

その理由は、過去に「森永ヒ素ミルク事件」やひき肉の発色をよくするために使われた「ニコチン酸」による健康被害が生まれたからです。しかしながら事件が起きたのは1950年代～1980年代のことで、原因としては食品添加物に対する法整備や規制がなかったためでした。

食品添加物は危険という認識が強い世の中ですが、日本では毎日添加物を取り続けても健康を害する影響が出ないように法律で管理されています。



だからといってコンビニ弁当を毎日食べ続けても、健康でいられるかというのは別の話で、コンビニ弁当だけで1日の栄養素を摂取するのはとても難しいです。

### ■コンビニ弁当を食べるときの注意点

コンビニ弁当だけの食事だと、乳製品や小魚類が少ないことから起こるカルシウム不足になり、また海藻や緑黄色野菜、果物から摂れる食物繊維が足りていません。それにより体に不調が出ることもあります。また塩分や脂質の摂り過ぎで肥満や生活習慣病になりやすくなります。便利でお手軽なコンビニ弁当ですが、栄養バランスや頼りすぎないことが大事です。しかしながら1日1回の昼食だけコンビニ弁当を食べることなどは健康上問題ありません。カルシウムの多く入った食材や緑黄色野菜、果物を取り入れてバランスの良い食事を心掛けることが大事です。

**Q：無添加食品を選べば安全？**

**A：無添加食品が安全で健康的と思い込むのは間違い！**

解説：無添加食品＝添加物が入っていないとは限りません。無添加食品の味付けする調味料などに添加物が入っていても記載する必要がありません。食品添加物を毎日摂り続けても体に全く害はありませんが、無添加食品が安全だという認識は間違いです。

**Q：コンビニ弁当で栄養は摂れるの？**

**A：コンビニ弁当だけで1日に必要な栄養素を補うのは不可能！**

解説：脂質と糖質は摂ることが可能ですが、その2つの摂取量がかなり多くなってしまいます。この2つは摂り過ぎると肥満の原因となり、ゆくゆくは生活習慣病のリスクを高める可能性があります。

しかしながら、きちんとした食事と合わせると栄養のバランスを取ることは、可能なので、昼食だけコンビニ弁当を食べるなどは全然問題ありません。



**Q：コンビニ弁当ばかり食べるとどうなるの？**

**A：肥満、糖尿病、高血圧になる可能性が高まります！**

解説：コンビニ弁当ばかり食べていると、栄養素が脂質と糖質の摂り過ぎに大きく偏ってしまいます。糖尿病や高血圧、脂質異常症や痛風を引き起こす可能性が高まります。食事だけで生活習慣病は予防できないので、普段から適度な運動、食事の栄養のバランスに気を付けていれば、コンビニ弁当食べても全く問題ありません。

**Q：コンビニ弁当ってなんで腐りにくいの？**

**A：食中毒を予防する目的で保存料が含まれているため！**

解説：コンビニでは、陳列されている商品も多く売り切れないように数も多く用意されているため、必然的に置かれている時間が長くなります。そのため、微生物の増加を抑え食中毒のリスクを下げるが必要になるため、保存料が入っています。