

管理栄養士監修

完全保存版

食欲がない方
食が細い方のための

コンビニメニューの

選びかた



～低栄養予防におすすめ～

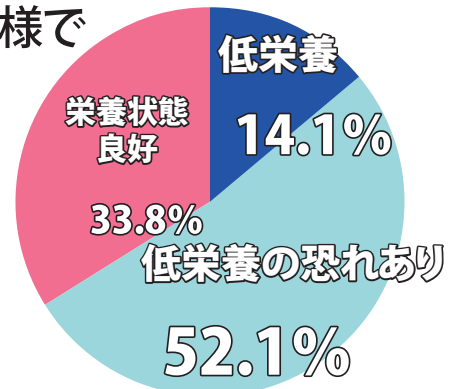
24

当冊子について

当冊子は、食が細い方や低栄養の方へ向けて、コンビニメニューでどんな食事を選べばいいかを考え、作成いたしました。低栄養は在宅医療の問題となっております。

私共の所属するまんまる薬局の患者様で

在宅療養されている方へ低栄養
についての調査を行ったところ約
7割の方が低栄養・またはその恐
れがあるという結果となりました。



71名の回答 (2020年8月時点)

年齢を重ねるにつれて、食が細くなる方はたくさんいらっしゃいます。3食食べることが出来ていても、内容は、おにぎり、菓子パン、カップラーメンと偏っており、必要な栄養素を召し上がられていない方も少なくありません。食が細くなってから、またはそうなる前に、

何をどれくらい食べればいいのか。

食欲がないときには何を食べればいいのか。

どんな順番で食べればいいのか。

それは身近なコンビニメニューではどんな組み合わせなのか。

それを冊子にしたのがこの一冊です。

少しでも低栄養の方のお食事を改善できるヒントになれば幸いです。

株式会社hitotofrom まんまる薬局
ファーマシーボランチ 管理栄養士
井上美穂 桑名知佳 西尾都

ご利用にあたっての注意事項

① 利用にあたっては主治医などにご相談ください
当冊子のご提案メニューはすべての病状に適応するものではございません。個別の症状により摂取すべきメニューではない場合や、食事の際にリスクとなる場合もございます。

詳細は**主治医などに確認してお選びください。**

② メニューについて

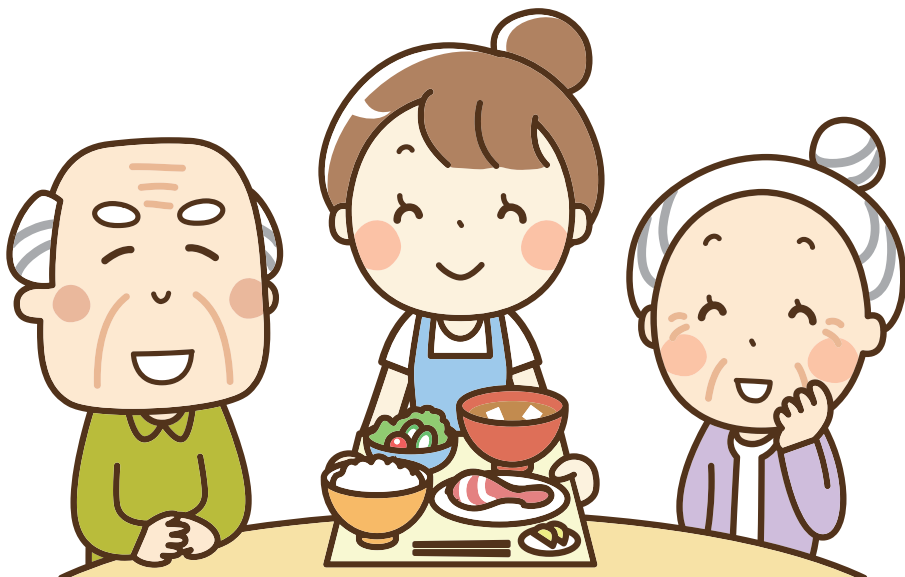
当冊子で紹介しているメニューは、2022年7月15日時点でローソンホームページに掲載のある商品情報を参考に作成しております。地域や店舗、時期などによって取り扱いのない場合もございますので、予めご了承ください。また当冊子の食事提案は管理栄養士としてのご紹介であり、ローソンが関与するものではございません。

③ 栄養成分などの表記について

記載したエネルギーや**栄養成分表示は地域や時期**によって数値が異なります。あくまで参考の数値としてお考えください。

～食欲がない方、食が細い方のために～

- ・食欲に関するチェックリスト …………… 1p
- ・それってもしかして低栄養？ …………… 3p
- ・必要な栄養量はどれくらい？ …………… 5p
- ・低栄養を防ぐ！食事バランスのポイント …………… 7p
- ・栄養量がアップする商品選びのコツ …………… 11p
- ・食欲がない方へ、症状別の食べやすい商品 …………… 15p



～実際の選び方、商品紹介～

- ご飯もの 17p
- 麺類 19p
- 副菜 21p
- 組み合わせて食べる例（食欲がない方向け） 23p
- 軽食（食欲がない方向け） 25p
- 間食 27p



食欲に関するチェックリスト



最近、体重が減っていませんか？食欲、普段の食生活を振り返ってみましょう。

ここ1カ月間の食生活を思い出し、A～Hの質問に対し

A. 食欲はありますか？

- 1.ほとんどない
- 2.あまりない
- 3.ふつう
- 4.ある
- 5.とてもある

B. 食事を、どのくらい満腹感を感じますか？

- 1.数口で満腹
- 2.3分の1ほどで満腹
- 3.半分ほどで満腹

D. 食事の味はいかがですか？

- 1.とてもまずい
- 2.まずい
- 3.ふつう
- 4.おいしい
- 5.とてもおいしい

E. 若いころと比べ、食事の味はどうですか？

- 1.とてもまずい
- 2.まずい
- 3.ふつう

G. 食事中に気分が悪くなったり、吐き気を感じることはありますか？

- 1.いつも感じる
- 2.よく感じる
- 3.時々感じる
- 4.まれに感じる
- 5.まったく感じない

H. 普段、どのような食生活を送っていますか？

- 1.とても沈んでいて、楽しくない
- 2.沈んでいる
- 3.沈んでもなく、楽しい
- 4.楽しい
- 5.とても楽しい

食生活に不安はありませんか？

し当てはまる番号に○をつけて合計点を出しましょう

らい食べると
すか？

- 腹 4.ほとんど食べて満腹
5.満腹になることは
ほとんどない

C.空腹感がありますか？

- 1.めったに感じない
- 2.たまに感じる
- 3.時々感じる
- 4.よく感じる
- 5.いつも感じる

べて、
ですか？

- 4.おいしい
- 5.とても
おいしい

F.食事は1日何回食べますか？

- 1.1日1回未満
- 2.1日1回
- 3.1日2回
- 4.1日3回
- 5.1日4回以上

気持ちですか？

る

楽しくもない

■8～16点

食欲不振の傾向があります

専門職へのカウンセリングをおすすめします

■17～28点

普段の食生活を見直して

体重を定期的にチェックしましょう

■29点以上

今までの食事を続けていきましょう

それってもしかして低栄養？



最近食が細くなってきた、食欲がない、
なった・・・そんなことはありませんか？

① 低栄養とは？

身体を動かすためのエネルギーや、筋肉を作っているたん
高齢になると様々な理由から**必要な食事量が減り、低栄養**

【低栄養の原因】

- ・運動量が減りお腹が空かない
- ・病気や薬の治療の影響
- ・認知機能の低下など
- ・噛む力、飲み込む力
- ・環境の変化

② 低栄養になると

体重が減る!というだけではありません。低栄養は、以下の

【低栄養によっておこる症状】

- ・**免疫力の低下**から感染症のリスクが高まる
- ・**筋力の低下**から歩きづらい
- ・長期入院のリスクが上がる
- ・傷や床
- ・認知機
- ・治療中

例えば筋力の低下は、活動量の低下にもつながり、ご自宅

③ 低栄養を防ぎましょう!改善していきましょう!

本誌では低栄養の方やその予防のためにどんな食べ方を
コンビニのメニューを使いながら食事の選び方についてご

食事の回数が減った、退院してから食べられなく
それってもしかして低栄養かもしれません！

ぱく質が不足している状態です。
のリスクが高くなります。

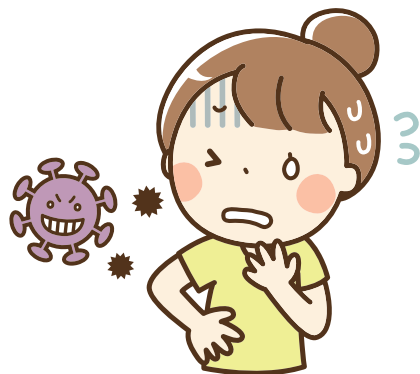
の低下



ような状態を起こします。

づれが**治りにくい**
能の低下から食欲不振や生活困難
の**病気の合併症**のリスク

で過ごされる方の生活を不自由にしてしまいます。



したらいいのか、
紹介させていただきます。

必要な栄養量はどれくらい？



まずは必要な栄養量を確認しておきましょう！
日本人の食事摂取基準では、75歳以上います！

■推定エネルギー必要量

- ① **身体活動レベルI (低い)** → 自宅にいてほとんど外出しない
- ② **身体活動レベルII (ふつう)** → 自立している

1日に必要な栄養量 (75歳以上)	男
エネルギー	① 1800Kcal
たんぱく質 ※ 1	① 50g/日
脂質 ※ 2	40～
炭水化物 ※ 3	225～

③ 1食に置き換えると？

■参考値：(80歳男性 ① **身体活動レベルI** の場合)

- ・エネルギー 600kcal
- ・たんぱく質 16.6g
- ・脂質 13.3g～20.0g
- ・炭水化物 75.0～90.0g

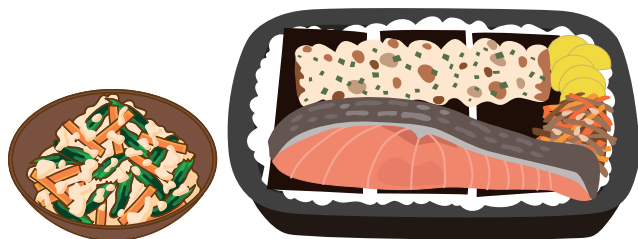
しょう。
 の方に1日に必要な栄養量は下記のようになって

- ※ 1 推定平均必要量 目標量はエネルギーの15～20%
 (男性:67.5g～105g 女性:52.5g～82.5g)
- ※ 2 目標量(エネルギーの20～30%)
- ※ 3 目標量(エネルギーの50～65%)

性	女性	
②2100Kcal	①1400Kcal	②1650Kcal
②60g/日	①40g/日	②50g/日
70g	31～55g	
341g	175～268g	

■組み合わせ例 (お弁当と白和え)

- ・エネルギー 544kcal
- ・たんぱく質 24.3g
- ・脂質 15.2g
- ・炭水化物 79.4g



低栄養を防ぐ! 食事バランス



必要な栄養量の範囲で食事を選んで食事を選ぶポイントは主食・主菜・副菜途中で満腹になってしまう場合は、①主

① 主菜 (たんぱく質)



② 主食 (炭水化物)



③ 副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)



ポイント①

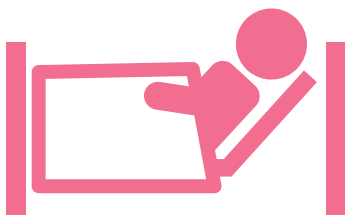
食べましょう。
が揃っていることです！
①副菜→②主食→③副菜の優先順位で食べましょう。

不足すると…

筋力低下



褥瘡（床ずれ）



痩せてしまう



不足すると…

エネルギー不足



元気が出ない



痩せてしまう



不足すると…

肌がカサカサに



骨がもろくなる



便秘症状



低栄養を防ぐ! 食事バランス



「3品選ぶのは難しい、そんなに食べられない時は主菜と主食が含まれているお弁当・麺類は水分が多く食べやすい」

① 主菜 (たんぱく質) + ② お弁当、麺類



③ 副



のポイント②

れない…。」
ものを食べましょう。
です。可能であれば副菜もプラスしましょう。

主食(炭水化物)を含む 例、パンの例



+

副菜



栄養量がアップする商品選



食事を選ぶ中でも選び方のポイントがある
エネルギー（糖質・脂質）を十分に摂る必

①少量で高エネルギーの商品を選ぶ

エネルギーアップのコツ

①少量で高エネルギーの食材を選ぶ

◎肉：バラ肉、ひき肉、ロースなど

◎魚：サバ、サケ



②油脂を上手に摂る

マヨネーズ、ごまなどで味付けしてあるもの、また仕上げに一になります。



③少量で回数を増やす 間食をする

一度に多く食べられない方は、間食で栄養量を増やしまし



びのコツ①

ります。低栄養にならないためには、
必要があります。エネルギーアップのコツは3つです！
② 油脂を上手に摂る ③ 少量で食事回数を増やす

サンマ、イワシなど



◎その他：イモ類、カボチャ



ごま油やオリーブオイルがかかっているものも高エネルギー



よう。たんぱく質を含む間食がおすすめです。



栄養量がアップする商品選び



エネルギー（糖質・脂質）と併せて、たんぱく質は身体を作るもとになります。選んで食べましょう。

たんぱく質アップのコツ

高たんぱく質の食材、またはそれが含まれている

◎肉：ササミ、むね肉など



◎魚：マグロ、か



◎卵



◎乳製品：チーズ、ギ



+ a 栄養補助食品の利用

食事がどうしても進まないときに、栄養補助食品という栄養種類は様々なのでどんなものもいいか、医師・管理栄養士

びのコツ②

たんぱく質の摂取も欠かせません。
たんぱく質! 高たんぱく質の食材やそれが含まれる商品

るものを選ぶ

かつお、さけなど



◎大豆製品: 木綿豆腐
焼き豆腐、納豆など



リシャヨーグルトなど

◎野菜: ブロccoliリーなど



栄養素が強化された食品があります。
にご相談ください。



食欲がない方へ、症状別の



それでも食事が進まないときには、無理
こちらは症状別にした食べやすい商品

量が多くて食べられないとき

少量で手軽なものがおすすめ。
食べることができたという満足感も大切です。



冷やし
うどん



鶏そぼろ
(p.17)



サンド
イッチ
(p.25)

口がパサつくとき

水分の多い商品を選びます。あんかけやとろろなどがおす
すすめ。



とろろそば
(p.19)



中華丼
(p.17)

飲み込みづらいとき

口の中でまとまりやすく、サラサラしていないものがおす
すすめ。練りごまやマヨネーズなどの油分を含んでいたり
とろみがついたあんかけなど。



ドリア
(p.18)



カボチャ
サラダ
(p.21)

食べやすい商品

里をせずに食べられるものから食べましょう。
です。

食べ物の匂いがつらい

冷たいものがおすすめ。また餃子のように包んだものや、肉団子は匂いがしにくいです。魚料理は白身を選びましょう。



ミニ
冷やし中華



餃子
スープ
(p.23)



サーモン
切り落とし

味がしないとき・感じにくいとき

香りに変化を与えましょう(ごま、ゆず、レモンなど)
味に変化を与えましょう(酢、味噌、ソース、ケチャップなど)



ごま和え



サバ竜田
の黒酢
あんかけ

噛みづらいとき

繊維質ではないものがおすすめ。
マッシュしてあるもの、やわらかく煮込んであるものがおすす
めです。



豚汁
(p.22)



お好み
焼き
(p.26)



ご飯もの 参考：p9,15

お弁当
たんぱく
可能で



おてがる鶏そぼろ(もち麦入りご飯)

ご飯量が少量で食べやすいサイズです。鶏肉と卵でタンパク質も摂れる丼ぶりです。

297円(税込)

熱量(1食)	370kcal	炭水化物	68.1g
たんぱく質	13.9g	・糖質	66.3g
脂質	5.1g	・食物繊維	1.8g
		食塩相当量	2.07g



6種具材の中華丼(冷凍)

器に入っているなのでレンジするだけで簡単です。あんかけは飲み込みを助けてくれます。たんぱく質は少なめなので卵をプラスすると◎

408円(税込)

熱量(1食)	431kcal	炭水化物	75.3g
たんぱく質	9.8g	・糖質	73.2g
脂質	10.5g	・食物繊維	2.1g
		食塩相当量	2.8g

や丼ものなど食べやすいものの例です。
たんぱく質と炭水化物がしっかり含まれているものを選びます。
あれば副菜もプラスしましょう。



599円(税込)

紅鮭和風幕の内(梅しそひじきご飯)

混ぜご飯は食欲がないときでも比較的食べやすいです。また梅や、しそは食欲増進の効果も期待できます。

熱量(1食)	482kcal	炭水化物	73.6g
たんぱく質	19.6g	・糖質	71.4g
脂質	12.5g	・食物繊維	2.2g
		食塩相当量	4.66g



399円(税込)

ミートソースドリア

ミートソースとチーズからたんぱく質が摂れます。
お手軽なサイズなので食べやすい。

熱量(1食)	428kcal	炭水化物	64.8g
たんぱく質	12.6g	・糖質	63.0g
脂質	13.5g	・食物繊維	1.8g
		食塩相当量	4.1g

食事の選び方 商品紹介



麺類

参考：p9,15,16

麺類は
なってい



半熟玉子ぶっかけうどん

食べやすい半熟たまごが入りの冷たいうどんです。
揚げ玉はエネルギーをアップしてくれます。

397円(税込)

熱量(1食)	539kcal	炭水化物	93.0g
たんぱく質	15.6g	・糖質	90.5g
脂質	12.2g	・食物繊維	2.5g
		食塩相当量	3.96g



鍋焼きうどん

具材が10品目含まれており、たんぱく質も摂れる商品です。

冷凍の商品で、コンロで加熱が必要です。

505円(税込)

熱量(1食)	392kcal	炭水化物	69.9g
たんぱく質	18.8g	・糖質	66.3g
脂質	4.9g	・食物繊維	3.6g
		食塩相当量	5.84g

食欲がないときに食べやすいですが、塩分は少し高めになります。汁を残すと減塩になります。



497円(税込)

月見とろろそば

そばはたんぱく質と食物繊維の多い麺です。とろろで炭水化物や食物繊維も摂れる商品です。

熱量(1食)	384kcal	炭水化物	63.5g
たんぱく質	20.2g	・糖質	59.8g
脂質	6.3g	・食物繊維	3.7g
		食塩相当量	2.52g



497円(税込)

冷し中華

お酢の酸味でさっぱり食べることができます。たんぱく質もしっかり含まれています。食欲がないときにはミニサイズもおすすめ。

熱量(1食)	550kcal	炭水化物	81.2g
たんぱく質	24.6g	・糖質	78.2g
脂質	14.7g	・食物繊維	3.0g
		食塩相当量	5.84g

食事の選び方 商品紹介



副菜

参考：p7,9,12

お弁当
野菜、海
お通じい



シャキシャキれんこんとツナのごまドレサラダ

根菜とひじきたっぷりで、腸の動きを活発にする食物繊維の摂取が期待出来ます。

ひじきにはミネラルも豊富！

246円(税込)

熱量(1食)	121kcal	炭水化物	12.2g
たんぱく質	3.8g	・糖質	8.3g
脂質	7.2g	・食物繊維	3.9g
		食塩相当量	1.3g



かぼちゃサラダ

マヨネーズで和えてあるのでなめらかで食べやすく、エネルギーも摂れるサラダです。

138円(税込)

熱量(1食)	179kcal	炭水化物	17.4g
たんぱく質	1.1g	・糖質	16.0g
脂質	12.0g	・食物繊維	1.4g
		食塩相当量	0.6g

や麺類に併せて可能なら副菜を+しましょう。
海藻、芋類などが副菜です。身体の調子を整えるビタミン
に関する食物繊維が豊富です。



138円(税込)

五目白和え

豆腐で滑らかに仕上がっていてたんぱく質も豊富な商品。
ほうれん草から鉄分の摂取が期待できます。

熱量(1食)	62kcal	炭水化物	5.8g
たんぱく質	4.7g	・糖質	3.9g
脂質	2.7g	・食物繊維	1.9g
		食塩相当量	1.3g



225円(税込)

豚汁

具沢山の汁物は、他品目を一度に摂れて効率的。固めの根菜もやわらかく食べやすいです。

熱量(1食)	90kcal	炭水化物	10.4g
たんぱく質	4.4g	・糖質	8.3g
脂質	3.9g	・食物繊維	2.1g
		食塩相当量	2.3g



組み合わせ例 (食欲がない方向け)

食欲がない
たんぱ



127円(税込)



408円(税込)

合計:535円(税込)

胡麻さけおにぎり ・ 鶏ガラー

おにぎりは鮭フレークが入った
普通のおにぎりの約2倍のたんぱく質
餃子スープは炭水化物とたんぱく質
食欲がないときにつるつると食



140円(税込)



365円(税込)

合計:505円(税込)

フレンチトースト ・ 1/2日分

フレンチトーストは卵と牛乳
でふやかして焼いたもので噛みずらい
サラダには緑黄色野菜のサ
ボチャからは炭水化物も摂る



214円(税込)



322円(税込)

合計:536円(税込)

いなり3個入り ・ 筑前煮

いなり寿司は油揚げからた
まごの卵が入ったので噛みずらい
小さいサイズなので一つずつ
筑前煮は鶏肉が入っておりか
お皿に開けずにそのままレ

ないときの組み合わせの例です。
たんぱく質+炭水化物が摂れるようにしましょう。

鶏肉を効かせた餃子スープ

鶏肉を効かせた餃子スープ
鶏肉を効かせた餃子スープ
鶏肉を効かせた餃子スープ
たんぱく質が摂取できます。
たんぱく質が含まれます!
鶏肉を効かせた餃子スープ

合計栄養成分

熱量(1食)	332kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	7.4g
炭水化物	52.3g
・糖質	48.5g
・食物繊維	3.8g
食塩相当量	4.6g

鶏肉の緑黄色野菜のサラダ

鶏肉の緑黄色野菜のサラダ
鶏肉の緑黄色野菜のサラダ
鶏肉の緑黄色野菜のサラダ
たんぱく質が摂取できます。またやわ
らかい方にもおすすめ。
鶏肉の緑黄色野菜のサラダを選び、ビタミンを摂りましょう。カ
ルシウムを摂ることができます。

合計栄養成分

熱量(1食)	322kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	15.7g
炭水化物	36.4g
・糖質	31.8g
・食物繊維	4.6g
食塩相当量	2.9g

たんぱく質がとれます。
鶏肉の緑黄色野菜のサラダ
たんぱく質も一緒に摂れる一品。
鶏肉の緑黄色野菜のサラダ

合計栄養成分

熱量(1食)	443kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	11.1g
炭水化物	73.4g
・糖質	70.2g
・食物繊維	3.2g
食塩相当量	3.6g



軽食 (食欲がない方向け)

食欲がない
軽食でも
少量で済



ミックスサンド

定番のミックスサンドは、パン・ツナ・レタス・たまご・ハムと多品目が一度に摂れる優等生!

279円(税込)

熱量(1食)	319kcal	炭水化物	27.3g
たんぱく質	12.1g	・糖質	25.7g
脂質	18.3g	・食物繊維	1.6g
		食塩相当量	1.93g



たっぷりツナとカニカマのサラダ巻

具が数種類入っているお寿司のほか、小さなおにぎりやいなり寿司なども手に取りやすくおすすめ!

343円(税込)

熱量(1食)	468kcal	炭水化物	73.0g
たんぱく質	10.4g	・糖質	71.0g
脂質	15.4g	・食物繊維	2.0g
		食塩相当量	4.2g

ないときの軽食の例です。食事をなるべく抜かないようにも食べられるようにしましょう。
効率よく栄養が摂れるものを選びましょう。



397円(税込)

ちよい麺 冷し明太半熟玉子うどん

食べやすいサイズの冷たいうどんです。
明太子の辛味で食欲も出やすい商品!

熱量(1食)	283kcal	炭水化物	46.7g
たんぱく質	11.9g	・糖質	44.9g
脂質	5.8g	・食物繊維	1.8g
		食塩相当量	3.37g



268円(税込)

豚玉お好み焼

お好み焼きは野菜、お肉、卵、山芋など
バランスよく食材が含まれています。
やわらかいので噛みにくい方にもおす
すすめです。

熱量(1食)	358kcal	炭水化物	42.8g
たんぱく質	12.5g	・糖質	39.0g
脂質	16.0g	・食物繊維	3.8g
		食塩相当量	3.2g



間食 参考：p11

食事だ
牛乳や
が出来



生カスタードプリン

プリンは卵と牛乳を使っており栄養補給にぴったり! 食欲が無い時にもおすすめです。

235円(税込)

熱量(1食)	203kcal	炭水化物	20.4g
たんぱく質	6.3g	・糖質	20.1g
脂質	10.7g	・食物繊維	0.3g
		食塩相当量	0.13g



こだわり卵のしっとりマドレーヌ

バターを使った焼き菓子は少量でしっかりエネルギー補給が出来ます。比較的日持ちするので買い置きにも!

158円(税込)

熱量(1食)	169kcal	炭水化物	18.3g
たんぱく質	2.3g	・糖質	17.9g
脂質	9.7g	・食物繊維	0.4g
		食塩相当量	0.08g

けでは補いきれない栄養を間食で摂りましょう。
卵、油脂を使ったものを選ぶと、少量でしっかり栄養補給
ます。



162円(税込)

プレミアムロールケーキ

すくって食べるロールケーキ。クリー
ムがたっぷりてやわらかく食べやす
いです。

熱量(1食)	219kcal	炭水化物	14.4g
たんぱく質	3.0g	・糖質	14.2g
脂質	16.6g	・食物繊維	0.2g
		食塩相当量	0.10g



307円(税込)

8種の和菓子ミックス

バターを使った焼き菓子は少量でし
っかりエネルギー補給が出来ます。
比較的日持ちするので買い置きにも!

※栄養成分はどらやき1個あたり

熱量(1食)	57kcal	炭水化物	11.6g
たんぱく質	0.9g	・糖質	11.2g
脂質	0.8g	・食物繊維	0.4g
		食塩相当量	0.03g

食事記録

食べた時間	食べたもの
(例)7/4 9:00	おにぎり2個(ローソン、ごま鮭、梅)、
	卵焼き3個、胡麻和え1皿、みかん1個、牛乳200ml

【参考】

ローソン公式サイト

<https://www.lawson.co.jp/>

厚生労働省 日本人の食事摂取基準

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iry-ou/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html

株式会社大塚製薬工場

<https://www.otsukakj.jp/healthcare/cnaq/>

がん専任栄養士が患者さんの声を聞いてつくった
73の食事レシピ

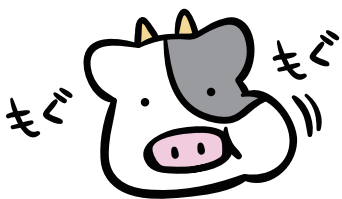
著 川口美喜子・青山広美

低栄養対策パーフェクトガイド

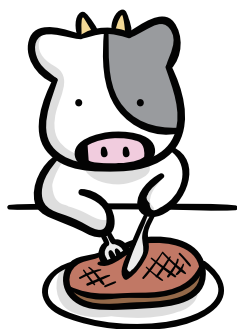
病態から問い直す最新の栄養管理

編 吉村芳弘・宮島功



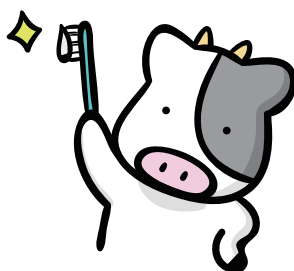
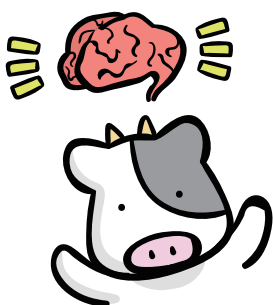


よく噛んで食べよう



消化・吸収を助ける

脳が活発に!
記憶力アップ



虫歯を防ぐ

肥満を防ぐ



執筆者

ファーマシーボランチ 管理栄養士

井上美穂・桑名知佳・西尾都

(株式会社 hitotofrom まんまる薬局)

発行

Live Life編集部 (株式会社ウエスティ・コンサルティング)

※当冊子に関するお問い合わせは以下までご連絡ください。

Mail:live-life@westy.co.jp