

# コンビニ食材を知ろう！



高校生のみなさん、こんにちは！スポーツ栄養学科通信をご覧くださり、ありがとうございます！  
今回は、部活動の遠征や試合の時に活用できるコンビニ食材についてまとめました。

部活動の遠征などでは、調理環境が整っていない場所や生鮮食品が手に入りにくい場所に行くことも多いのではないのでしょうか？また、普段の食事環境と異なるため、食事量の変化や栄養素の偏りなども起こりやすくなってしまいます。  
コンビニで販売されている商品の中には、簡単調理で食べることができる食材や調理をせずにそのまま食べることのできる食材が充実しています。コンビニ食材を活用してバランスの良い食事を心がけましょう！

各商品の価格、栄養価は  
4/17時点でHPIに記載されて  
いたものを参考にしています

## サラダチキン

- 加熱されており、味付けもされているため手軽に食べることができる
- 味の種類も豊富

★運動後の補食にもおすすめ！

サラダチキン  
(セブンイレブン)

価格：235円(税込み)

栄養価(100g当たり)  
エネルギー 114kcal  
たんぱく質 24.1g  
脂質 1.2~2.5g  
炭水化物 0g



サラダチキンバー  
(セブンイレブン)

価格：159円(税込み)

栄養価(60g当たり)  
エネルギー 63kcal  
たんぱく質 13.6g  
脂質 0.9g  
炭水化物 0g



## 冷凍野菜

- カット済みの商品も多くあり、包丁やまな板が無くても調理が可能
- 時短調理が可能

- 温めるだけで食べることができる(コンビニのパスタなどにプラスすれば味付不要！彩りがアップ！)

肉入りカット野菜  
(セブンイレブン)

価格：127円  
(税込み)



ブロッコリー  
(ローソン)

価格：203円  
(税込み)



## 冷凍フルーツ

- 自然解凍で食べることができる
- 旬ではないフルーツも食べることができる
- 生のフルーツよりも長期保存が可能
- 生ごみが少ない
- カット済みのものが多い

くちどけいちご  
(セブンイレブン)

価格：192円(税込み)



パイナップル  
(ローソン)

価格：279円(税込み)



## ゆで卵

- そのまま食べることができる
- 不足しがちなビタミンA、D、B群を摂取することができる

★運動後の補食にもおすすめ！

ゆで卵

(セブンイレブン)

価格：105円(税込み)

栄養価(1個当たり)  
エネルギー 65kcal  
たんぱく質 5.8g  
脂質 4.3g  
炭水化物 0.7g



幅広い世代や様々なシチュエーションにあわせてた栄養に関する知識をスポーツ栄養学科で学んでみませんか？