



RIZAP
トレーナーが伝授



日本ガイズ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

手軽でカンタン! コンビニ食でボディメイク

自炊が苦手な人、仕事が忙しい…でも痩せたい!という方必見!
コンビニでご飯を買うときのポイントや楽々レシピをご紹介します!
時間がない時や、在宅ワーク中のお昼ご飯にぜひお試しください。

ボディメイクに効果的な糖質とたんぱく質の摂取目安量

1日の目安

▶糖質（炭水化物－食物繊維）

120g/日

▶たんぱく質

体重×1.0~1.5g

現在の体重で必要な量を計算してみてください。
(1食 20 ~ 30g 程度確保することが理想です)

おすすめメニュー

1.朝ごはん! ラクラクひじきおにぎり



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	258 kcal
たんぱく質	5.4 g
脂質	3.1 g
糖質	45.3 g
炭水化物	53.9 g
食物繊維総量	3.5 g
食塩相当量	0.6 g

<材料 (1人分) >

- ・玄米パックご飯 (1個分) 約 150g
- ・ひじきの煮物 40g

2.お昼ご飯にぴったり! 鯖丼



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	437 kcal
たんぱく質	26.9 g
脂質	16.0 g
糖質	47.3 g
炭水化物	49.8 g
食物繊維総量	2.5 g
食塩相当量	1.2 g

<材料 (1人分) >

- ・あたたかいごはん 120g (小さめ茶碗1杯分)
- ・鯖缶 ※味付き 1/2 缶
- ・温泉卵 1 個
- ・千切りキャベツ 40g



作り方の動画はこちら ▶



作り方の動画はこちら ▶

※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

コンビニでは単品を選んで組み合わせることがポイント！

コンビニのお弁当は、唐揚げ弁当やバスタ、牛丼など一品料理が多いです。

手軽に食べられるので、コンビニ弁当を選ぶ方も多いのですが、実は栄養素は糖質や脂質に偏りがち…。さらに、野菜や海藻などがほとんど入っていないため、ビタミンやミネラルが不足した食事になってしまいます。

しかし、コンビニ弁当では実現できない栄養バランスの良いお食事を、コンビニに売っている商品で実現することは可能なんです！

それは…【単品を組み合わせる】です！

それぞれ下から1つずつ選んで組み合わせると栄養バランスが整いやすいです。

①主食を選ぼう（糖質：50g 前後）

おにぎり、サンドウィッチ、麺類（パスタ、うどん、そばなど）

②おかずを選ぼう（たんぱく質：20g ～ 30g）

肉類（サラダチキン、豚しゃぶサラダなど）、焼き魚、ゆで卵、豆腐、納豆、プロテイン

③野菜・海藻・キノコを選ぼう

サラダやお惣菜（カット野菜、野菜スープ、ひじきの煮物、もずくやめかふ、わかめ）



組み合わせ例



おにぎり +



豚しゃぶ
サラダ



餃子 +



野菜炒め

※注意ポイント！

マカロニサラダ、ポテトサラダ、カボチャサラダは、糖質は多いため①の主食にカウントする。→マカロニ、ジャガイモ、カボチャはどれも糖質が多い食材です。『サラダ』という名前がついていても、糖質が多いものがあるので要注意！栄養成分表示ラベルを確認する癖をつけていきましょう！

コンビニパンを見極めよう！

菓子パンや総菜パンは糖質が多く含まれます。

また、意識をしていただきたいのは「たんぱく質が確保できるか？」ということです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
クリームパン	286	7.9	7.4	48.3
あんぱん	253	6.8	3.6	53.5
メロンパン	349	8.0	10.5	59.9
クロワッサン	448	7.9	26.8	43.9
チョコデニッシュ	330	6.8	11.1	48.8
ピザトースト	247	9.5	11.9	25.1

※100gあたり

糖質とたんぱく質の摂取目安は 左ページ参照

脂肪燃焼の効果を高めていくためには、糖質は1日120gまでにコントロールすると効果的。パンは糖質が多いのにも関わらず、たんぱく質が少ないものが多いです。

パンを食べたい時には、パン1つと牛乳やヨーグルト、卵料理をプラスしてたんぱく質を補っていきましょう！

● RIZAP 語録 ●

鏡に映したくなる自分へ

自信をもってご自身を鏡に映せていますか？今日も素敵！と思えたらいつもの日常が今よりもっと明るく、楽しくなりそうですね。“自分が自分を1番に愛すること”が最大のモチベーションです。

トレーナー 川元 梨代菜

