

# 健康にも財布にもやさしい「コンビニ断ち」のメリット (2017.04.27)

 コラム

 ツイート

 いいね! 181

 G+ 0

 B! 1

 いいね

 シェア

 Pocket 8

コンビニは便利だが、依存すると健康面・マネー面でデメリットがあるといわれる。そんな中、一部の人の間で、「コンビニ断ち」が流行っているようだ。コンビニはその便利さゆえに、毎日意味もなく訪れ、依存から抜け出せないこともある。そこであえて「断ち」というのだ。果たしてこの「コンビニ断ち」にはどのようなメリットがあるのか。ダイエット・健康面、マネー面から探る。



## ■ダイエット・健康面の「コンビニ断ち」効果

コンビニは便利で、ビジネスパーソンにとって大きな助けになる。よって完全に否定することはない。しかし、一部の間では、「コンビニ断ち」が意外といいという声を聞く。いったいどんな効果があるのか、管理栄養士にダイエット・健康面からその効果を聞いてみた。

### 1.深夜の飲食につながりにくくなる

「コンビニは24時間営業のことが多いため、夜遅くの仕事帰りにサッと寄って食べ物を手軽に調達できます。便利ですが、夜遅くの食事が可能になり、食べてすぐ寝てしまうこともあるでしょう。寝る直前に食べると脂肪をためやすくなるため、肥満につながってしまいます。飲食は、寝る前2～3時間前に済ませるのが理想。仕事帰りの“コンビニ断ち”で深夜食が減るかもしれません」

### 2.“つい”買ってしまうのが減り、余分なカロリー摂取も減る

「コンビニのレジ横にあるホットフード、いわゆる揚げ物などは“つい”買ってしまうもの。これらはカロリーが高いのでともと太りやすいですが、その“つい”というのは、“必要以外のもの”ということです。余分なカロリーを摂りがちになるでしょう。“コンビニ断ち”でつい買ってしまうことによるカロリー過多も回避できるでしょう」

### 3.スイーツや菓子パンなどの新商品に手が届きにくくなる

「コンビニでは、スイーツや菓子パンなどの新商品が目新しく興味深いですよね。でも、3食の健康的な食事にプラスしてしまうと、カロリーオーバーになりがち。菓子パンなどは美味しいものも多く、100円台で安く買えることも多いため、思わず買ってしまうますが、一つで500kcalなど高カロリーであることも。“コンビニ断ち”で新商品が出ても手が届きにくくなるため、カロリーオーバーを防げるでしょう」

### 4.野菜・たんぱく質不足を防げる可能性も

「コンビニの弁当は500円台で買いやすいですが、野菜をプラスするためにサラダも合わせて買うことはそれほど多くはないのでしょうか。実際、私が指導している方も、『サラダは高いから買わない』という方が多いです。結果、コンビニでは炭水化物にかたよりがちになり、健康バランスが崩れやすくなります。野菜やたんぱく質が不足しがちになると、中性脂肪過多になり、肥満・不健康につながる悪循環に陥ります。“コンビニ断ち”だけでなく、コンビニだけに頼らず、自炊でバランスよく栄養を摂るようにすることが大切です」

## ■マネー面での「コンビニ断ち」効果



次に、マネー面での「コンビニ断ち」効果をファイナンシャル・プランナーの伊藤亮太さんに聞いた。

「コンビニでは、真新しいものや興味深いもの、手軽に買えるものが多いので便利ですよ。でも、“つい”、想定していたもの以外のものも買ってしまいがちです。そうしたコンビニでの“つい”買ってしまう習慣を直せば、他でも無駄遣いがなくなります。そうなれば、貯蓄体質に転じられる可能性があります。コンビニ断ちをするなら、ただコンビニでのムダ遣いをなくすという意識ではなく、自分の浪費癖を直す意識で行うといいでしょう」

コンビニは便利で、実際、役立つことも多いが、依存しやすく、「つい」買ってしまう“ムダ”傾向も。「コンビニ断ち」をきっかけに、健康・マネー面での意識付けができることが、一番の効果なのかもしれない。

(取材協力)

健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤恵美子さん

東京都出身。平成12年大妻女子大卒。

食品メーカー、保健センター等勤務を経て、27年4月から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。事業用自動車運転士の健康改善指導に携わる。指導人数は150人を超す。

ファイナンシャル・プランナー 伊藤亮太さん

伊藤亮太FP事務所/スキラージャパン株式会社

慶大院修了後、証券会社の経営企画等を経て、現在は独立系FPとして、資産運用中心にFP相談・執筆・講演・を行う。東洋大学経営学部ファイナンス学科非常勤講師。

取材・文/石原亜香利