

1. 上手に組み合わせよう！ 主食・主菜・副菜がそろうように組み合わせましょう

主食
おにぎり、ごはん、うどん、ラーメンなどの炭水化物
総菜パンやサンドイッチは主食と主菜を兼ねます

主菜
肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく源になります
肉や卵が入ったスープやサラダは主菜と副菜を兼ねます

副菜
サラダ、和え物、野菜スープなどじゃがいもやパスタがメインのサラダは、野菜少なめなので注意

「弁当」より「単品」を組み合わせるほうがバランスとりやすいです！

2. 大事な情報 栄養成分表示を見よう！

お総菜や加工食品には、栄養成分表示が記載されています。
表示を見て、エネルギーやたんぱく質、脂質などの量を確認して選びましょう。

品名：生乳濃厚プリン
栄養成分表示（1個当たり）

エネルギー	249 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂 質	11.5 g
炭水化物	28.1 g
食塩相当量	0.2 g

プリンってけっこうエネルギー...

3. 選び方のポイント！ 食品の数が多くなるように選びましょう

おにぎりの具に注目！
納豆巻き、鮭などの具を選ぶとたんぱく質がとれます

五目ごはんはたんぱく質+野菜

雑穀ごはんはミネラル豊富

パンの種類に注目！
サンドイッチや総菜パンを選ぶと、たんぱく質や野菜がとれて一石三鳥

お弁当は、おかずの内容に注目！揚げ物が多いものはできるだけ避けて野菜がたくさんのもを選ぼう！

上手に活用してかしく食べようね

えい よう子さんのコンビニ活用術

バランス重視で健康への道をススム！

コンビニ生活のここに注意！

- 炭水化物中心になってない？
- 野菜不足！
- ついついデザートを買ってしまう

上手に選んで健康的なコンビニ生活を！

食事のほとんどをコンビニで購入して済ましてしまうあなた！コンビニ生活でも栄養バランスがとれた食事が食べられるよう、選び方を工夫しましょう！

Start! よう子さんの1日

Breakfast



朝はメロンパンと
コーヒーで♪
コーヒーには備え付けの
ミルクを入れて

チェック!

メロンパンとコーヒーでは野菜不足!
たんぱく質も足りません
サラダとヨーグルトを追加しましょう
コーヒーのミルクのかわりに牛乳を加えてカフェオレに
したり、メロンパンを卵やハムが入ったサンドイッチに
変更するのもアリ

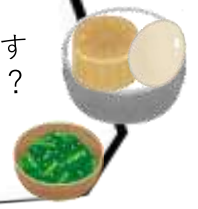


Lunch



チェック!

おにぎりのみそ汁では、ほぼ炭水化物のみです
おでん(大根や卵)、お浸しなどを加えては?
また、みそ汁を具だくさんの豚汁に変えたり
ホットコーナーの焼き鳥などを追加しても



Break time



おやつにクッキー♪

お疲れさま~
パパッと食べよう~

Dinner



食後に
新作のアイス!



明太子パスタとジュースだけでは野菜不足!
たんぱく質も足りません
サラダチキン、サラダを組み合わせで!

チェック!



アイス代わりに
果物はいかが?

チェック!



いつものよう子さんの一日

問題点

主食・主菜・副菜がそろってない
野菜を食べていない
カルシウムが少ない

こんな選び方はいかがでしょうか??

朝食	メロンパン・ コーヒー → カフェオレ ・ サラダ ・ ヨーグルト
昼食	おにぎり・みそ汁・ おでん(大根、卵) ・ お浸し
おやつ	クッキー
夕食	明太子パスタ・ジュース・ サラダチキン ・ アイス → みかん



毎食**野菜**を食べることを目標に! カフェオレとヨーグルトで**カルシウム**もとれるよ