

バランス食生活 コンビニ活用術

ごはんを中心に、主菜、副菜、乳製品、果物などを組み合わせた食生活は「日本型食生活」といい、バランスのとれた食事をとることができます。日々の暮らしに少しでもとり入れて、しっかり栄養をとりましょう。

※参照：農林水産省 日本型食生活のススメ ※平成27年度 消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業

主食、主菜、副菜からそれぞれ決められた数のメニューを選びます。
1つのカテゴリに偏らないことが選択のポイントです。

主食 1種類
1食あたり

ごはん・麺・パンなど
エネルギーとなる、お米や麦等の穀類。
主に炭水化物と脂質。



主菜 1種類
1食あたり

お肉・お魚などを使ったおかず
身体をつくる、肉・魚・卵・大豆など。
主にタンパク質。



副菜 2種類
1食あたり

野菜を使ったおかず
身体の調子をととのえる、野菜など。
主にビタミンやミネラル。



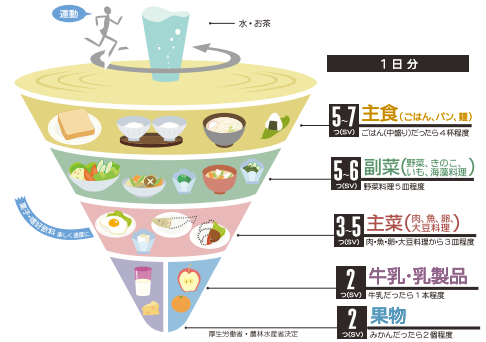
乳製品・果物 各1種類
1日あたり

牛乳・ヨーグルトなど
身体の調子をととのえたり、
体をつくるもの。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



朝食 … 朝、脳を目覚めさせ、集中力を発揮するために、しっかり食べましょう！

主食	主菜	副菜
おにぎり [200kcal] ※具によって異なる ごはん [269kcal] (一膳160gあたり) ブランパン 2個入 [128kcal]	だし巻玉子 [133kcal] サラダチキン [121kcal] 小粒納豆 [98kcal] (1パック) 納豆巻き [183kcal]	ひじき煮 [62kcal] ※切り干し大根、野菜の煮物なども可 きんぴらごぼう [64kcal] 海藻ミックスサラダ [29kcal] ※ドレッシングは含まない

「忙しい!」「朝は食欲ない…」という人はこれがオススメ!

グリーンスムージー [80kcal]
※厚生労働省「健康日本21」参照

1日分の野菜の約1/3(118g)が摂取できます。

昼食 … 午後も元気に活動するために、しっかり食べましょう。

主食 + 主菜 ※どれか1つ	副菜
シャキシャキレタスハムサンド [211kcal] 新潟コシヒカリ紅鮭弁当 [547kcal]	おすすめ幕の内 [545kcal] ミックスサラダ [25kcal]

主食 + 主菜 ※どれか1つ	副菜
チーズとハムのロール 2個 [148kcal] 牛丼 [652kcal] とろふわ玉子のオムライス(ヨード卵) [412kcal]	彩りグリーンサラダ [25kcal] ※ミックスサラダでも可 ※ドレッシング別 ひじき煮 [62kcal] ※切り干し大根、野菜の煮物なども可

主食	主菜
おにぎり [200kcal] ※具によって異なる ブランパン 2個入 [128kcal]	サラダチキン [121kcal] からあげくん 5個入 [220kcal] フライドフィッシュ [194kcal] (1本あたり)

バラエティ豊かに

夕食 … しっかり休息&身体づくりのために!ただしボリュームは少なめに!19時頃までに食べましょう。

主食



ごはん
【269kcal】
(一膳160gあたり)



おにぎり
【200kcal】
※具によって異なる



ブランパン 2個入
【128kcal】

主菜



さばの塩焼
【240kcal】



銀鮭の塩焼
【137kcal】



いわし生姜煮
【398kcal】



サバの味噌煮
【244kcal】



豚ロースの
生姜焼き
【250kcal】



デリシャス
牛肉のデミソース煮
【282kcal】



黒酢だれ肉団子
【345kcal】



おでん
【211kcal】

副菜



ミックスサラダ
【25kcal】



彩りグリーンサラダ
【25kcal】
※ミックスサラダでも可
※ドレッシング別



かぼちゃサラダ
【142kcal】



和風サラダ
【86kcal】



五目白和え
【71kcal】



具だくさんの豚汁
【93kcal】



筑前煮
【124kcal】



たけのこ土佐煮
【39kcal】



ひじき煮
【62kcal】



やさい豆
【195kcal】



ごぼうこんにゃく
【44kcal】



ロールキャベツ
【96kcal】



脂肪の多いものは夕食には注意。食べるなら昼食にしましょう!
(揚げ物・脂の多いパスタ・菓子パン・麺類・カレーなど)



夕食が遅くなる方は … 21時以降は消化の良い食事でカラダにやさしく。主食を早い時間に食べ終える「分食」が◎!

主食



おにぎり
【200kcal】
※具によって異なる



ブランパン 2個入
【128kcal】



19時頃
までに

主菜・副菜



おでん
【211kcal】



かぼちゃサラダ
【142kcal】



味付けめかぶ
【10kcal】
(1パックあたり)



海藻ミックスサラダ
【29kcal】
※ドレッシングは含まない



21時
以降



ローソンのブランパン2個入は食物繊維が1個あたり5.4g含まれています。これは、一般のロールパンの9倍にもなります。賢く食事にとり入れて食物繊維をとりましょう。(日本食品標準成分表2010年 参照)

おやつ … 1日約200kcalを目安に。飲む&食べるならこれがオススメ!



ブランの
バウムクーヘン
【159kcal】



ブランクリームサンド
【171kcal】



こんにゃくチップス
のりお風味
【61kcal】



ビスコ
さわやかクリームサンド
【112kcal】



ベジチップス
さつまいも にんじん かぼちゃ
【196kcal】



オリーブオイルで揚げた
ポテトチップス
【199kcal】



マチカフェ
ミルクココア
【134kcal】

※商品の組み合わせは一例です。※地域・時期によって内容が異なる場合がございます。※店舗により取扱商品が異なる場合がございます。万が一取扱のない場合はご容赦ください。