

コンビニご飯もヘルシーに！



コンビニにはたくさんの食材があり、選ぶ内容でカロリーや栄養素が変わります。
今回は、健康的な選び方のコツをお伝えします！

ついつい、こんな食べ方していませんか？

糖分多め！

高カロリー！



お弁当 + カップラーメン



から揚げ + 菓子パン

ポイント！

◎**主食 + 主菜 + 副菜** から1つずつ選び組み合わせる

こっちより

こっちを
選ぶ

主食

- 菓子パン
- 総菜パン
- パスタ



- おにぎり
- 親子丼
- うどん



- 納豆巻き



- とろろそば



- 雑穀ご飯
- 玄米ご飯



主菜

- フライドチキン
- レトルトハンバーグ
- ソーセージ



- 魚の缶詰
- 肉・魚のソテー



- サラダチキン
- ゆで卵



- 焼き魚パウチ
- 豆腐・納豆



副菜

- ポテトサラダ
- かぼちゃサラダ



- バナナ
- かぼちゃ
- 肉じゃが



- ひじき煮
- 豆のサラダ



- めかぶ
- 温野菜サラダ



お忙しい皆さんにとって身近なコンビニ食、
組み合わせを意識すればヘルシーな食事になります！
コンビニのお昼ご飯、夕ご飯の多い方は参考にされて下さい。

