

お食事マニュアル

コンビニ・調理済食品の 選び方・組み合わせ方

コンビニ・スーパーでよく調理済食品を購入する方

多彩な品揃えから何を選べば良いかわからない方

栄養成分表示ラベルをどう活用したら良いかわからない方



VS



ぜひ参考にして
ください！

食事のポイント



特に男性で多い組み合わせです！



ここが問題！

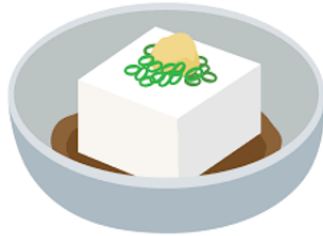
炭水化物の重複

野菜が不足しています！

食事のポイント

OK

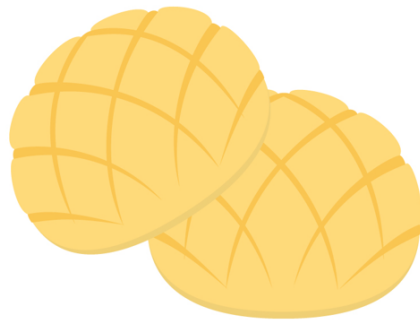
糖質と食物繊維と一緒に摂る事！



食物繊維を意識して摂りましょう。

NG

菓子パンは主食ではなく嗜好品



糖質の摂取量が多い

OK

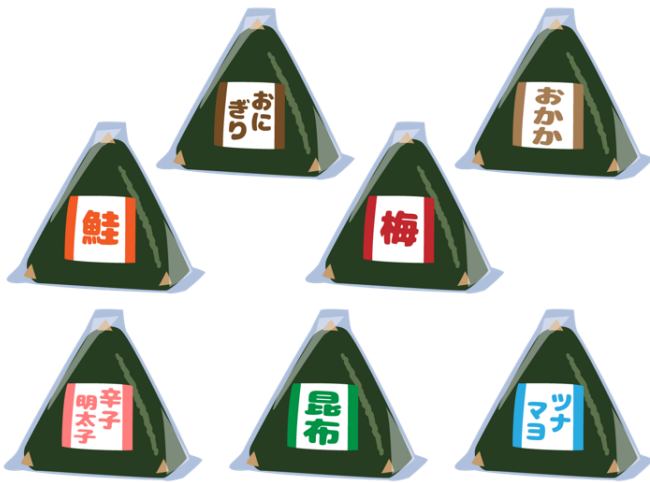
菓子パンは、サンドイッチに変えましょう



野菜やたんぱく質を組み合わせましょう

食事のポイント

コンビニおにぎりのグラム数やカロリーは？



梅160kcal
 鮭180kcal
 昆布180kcal
 おかか180kcal
 ツナマヨ240kcal

どっちを選ぶ？

ハンバーグ

390kcal

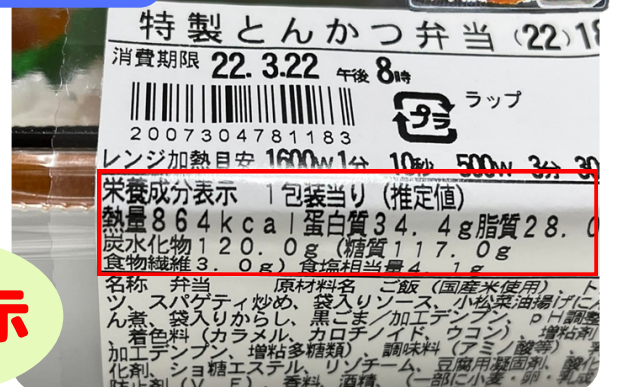
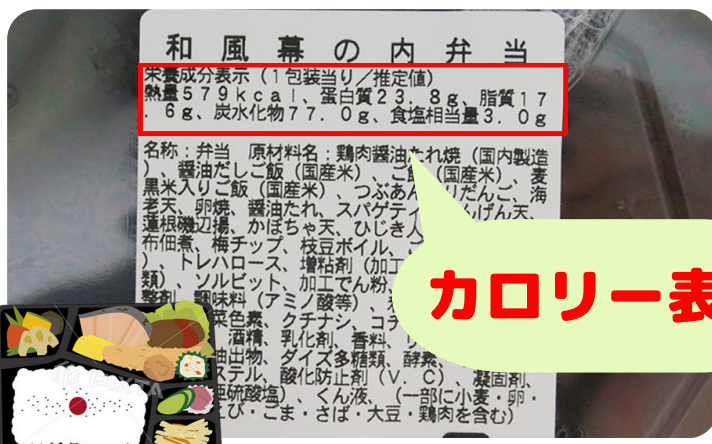


鮭の塩焼き

143kcal



栄養成分表示ラベルを活用しよう！



カロリー表示