

コンビニ・外食ごはんを上手に組み合わせ！

主食・主菜・副菜をバランスよく選びましょう

主食に偏らないように注意し、バランスの良い食事を心がけて選びましょう。野菜（副菜）を積極的に摂りましょう！

主食 鮭おにぎり
主菜
副菜 わかめのみそ汁

主食 焼きそばパン
主菜 からあげ
その他 プリン

主食 チャーシューめん
主菜
主食 ミニチャーハン

主食 鮭おにぎり
主菜 具だくさん鶏団子スープ
副菜
その他 ヨーグルト

主食 ミックスサンドウィッチ
主菜 蒸し鶏サラダ
副菜
その他 カットフルーツ

主食 タンメン
主菜
副菜

具だくさん鶏団子スープで野菜とたんぱく質アップ！牛乳や乳製品も意識して食事に取り入れるようにしましょう。

脂質を抑える選び方。果物も積極的に食べましょう。

主食+主食の組み合わせは糖質のとり過ぎに。野菜も一緒に摂れるメニューを選ぶと効率的に野菜を摂取できます。

エネルギー・脂質のとり過ぎに注意

メタボリックシンドロームや脂質異常症の方は体の脂肪を増やさない食品の選び方が大切です。

鶏もも醤油唐揚げ(4個)
 エネルギー -339kcal
 脂質 23.2g

↓

鶏むね竜田唐揚げ(4個)
 エネルギー -221kcal
 脂質 9.4g

脂質が少ない部位を選ぶ

チーズカルボナーラ
 エネルギー -670kcal
 脂質 33.6g

↓

ミートソース
 エネルギー -527kcal
 脂質 14.5g

クリームやチーズ系は控えめに

(120ml) アイスクリーム
 エネルギー -157kcal
 脂質 7.1g

↓

糖質オフ(120ml) アイスクリーム
 エネルギー -80kcal
 脂質 5.7g

エネルギーカットや脂質オフの表示も参考に

食塩のとり過ぎに注意

食塩のとり過ぎは様々な病気につながります。食塩量を意識して食品を選び、食べ方にも気をつけましょう。

1日の食塩摂取目標量
 男性7.5g未満 女性6.5g未満

即席みそ汁
 食塩相当量2.0g

↓

減塩即席みそ汁
 食塩相当量1.1g

0.9g減塩！

中華定食
 食塩相当量6.8g

↓

チャーハンを白米に変更
 食塩相当量3.5g

3.3g減塩！

コンビニそば
 食塩相当量2.9g

↓

つゆを1/3残す
 食塩相当量2.0g

0.9g減塩！

プラス1品で野菜やたんぱく質を摂取しましょう

不足しがちな野菜やたんぱく質は意識的に食事に取り入れましょう！

プラス1品の野菜を追加！



手軽に摂れるたんぱく質が多い食品を追加！



栄養成分表示を活用しながら、自分の体に合わせた食品選びを意識することは、生活習慣病の予防の第一歩です。できることから食生活を変えてみませんか。

