

コンビニ食でも★バランス食生活！

コンビニ食は、手軽に利用できて便利ですが、
カロリーや塩分・脂質の摂りすぎや、野菜の量が不足傾向になりがち・・・。

栄養バランスのコツは、「**主食・主菜・副菜**」をそろえることです！

主食



ごはん パン 麺類

主菜



肉 魚 大豆製品 卵

副菜



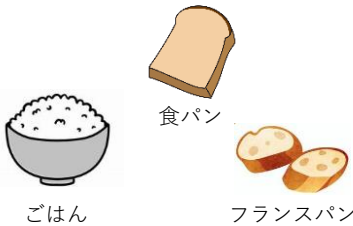
野菜 きのこ類 海藻

① 主食 + 主菜 + 副菜 各1つずつ選ぶ

主食



おにぎり そば



ごはん 食パン フランスパン

菓子パンより、玄米や雑穀入り、バターが少ないパンがおすすめ！

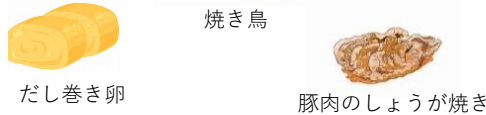
主菜



ゆでたまご 納豆 サラダチキン



豆腐 焼き鳥 焼き魚



だし巻き卵 豚肉のしょうが焼き

脂質の少なめな物がおすすめ！

副菜



野菜サラダ



ぎんぴらごぼう



海藻サラダ



ひじき和え

② 主食 + 主菜の組合せを1つ + 副菜1つ

野菜が不足しやすいので、副菜をプラスする！



オムライス



牛丼



寿司

+

マヨネーズ和えや甘い味の煮物の摂りすぎに注意！

③ 主食 + 主菜 + 副菜の組合せを1つ



弁当



サンドイッチ



中華丼



冷やし中華

おかずは肉より魚中心がおすすめ！
揚げ物や脂身の多い肉類をひかえめに！

冷凍野菜で★野菜のちょい足し！

コンビニ食、レトルト・冷凍食品の野菜不足解消に『冷凍野菜』を活用してみませんか？

《冷凍野菜のメリット》

- ①下ごしらえが要らない！
- ②生ゴミが出ない！
- ③時短調理！
- ④通年の価格が安定！
- ⑤長期保存できる！
- ⑥栄養価が高い物もある！
(旬の時期に管理されるため、旬でない野菜に比べて、栄養が損なわれにくい)



“冷凍野菜のちょい足し” ご紹介！

* パスタ

パスタには『アスパラガス、いんげん、オクラ、ねぎ』などが合わせやすく、『野菜ミックス』も万能です。野菜ひとつかみ程度をプラスしては！



* カレー

カレーは冷凍野菜を“後のせ”するだけで、簡単に栄養バランス&ボリュームアップ！『グリル済み野菜』や『ホウレンソウ、コーン、きのこ類』などがおすすめ！



* グラタン、ドリア、リゾット

“物足りないな”と感じる方は、野菜のちょい足しで、腹持ちをカバー出来ます！『かぼちゃ、じゃがいも、ブロッコリー、アスパラガス』などはクリームやチーズと相性抜群！

* ラーメン、うどん、そば

『野菜ミックス』や『きざみねぎ、ホウレンソウ、コーン』などがおすすめ！野菜をプラスする事で減塩効果にもつながります。

