

が高い果物（バナナなど）がオススメです。

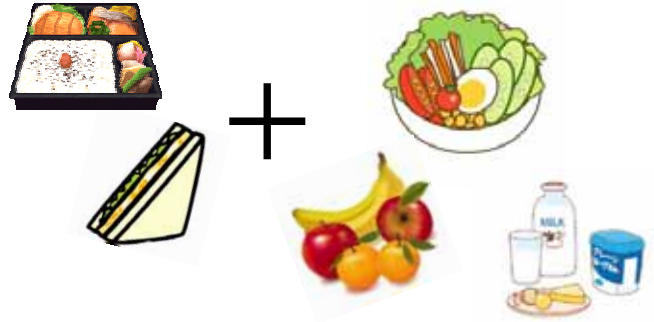
知っておこう！コンビニ食や外食の活用法！ -栄養バランスを考えよう-

①コンビニエンスストア活用術

コンビニで料理を選ぶときは「主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物」をそろえ、栄養バランスをよくしましょう。

お弁当の場合

おかずの種類が豊富な幕の内系のお弁当がおすすめ。
野菜料理や乳製品、果物をプラスするとさらにバランス
がよくなります。



サンドイッチの場合

サンドイッチや調理パンに、サラダや乳製品、
果物(果汁100%ジュースでも可)をプラスしましょう。

②外食時のチョイス術

外食では野菜類、果物類、乳製品が不足しがちです。それらを含んだ料理を選んだり、小鉢やサラダがついたセットメニュー(定食スタイル)を選ぶとよいでしょう。また、単品メニューの場合には具が多いものを選び、野菜ジュースなどを活用しましょう。

こんなメニューがおすすめ！

なべ焼きうどん



たくさんの具材が入った
なべ焼きうどんは、
オールシーズンでおすすめの一品。

焼き魚定食



野菜の小鉢がついた定食は
特におすすめです。その他には煮魚定食、
しょうが焼き定食などもおすすめ。

補食について（補食は食事の補助となるもので、お菓子などのおやつ類のことではありません）

-こんな補食がおすすめ-

飲み物は、牛乳、野菜ジュース、果汁100%のジュースなど。

軽食で糖質を摂るには、おにぎり、サンドイッチ、肉まん、あんパンなど。

甘いものが食べたい時は、バナナ、ヨーグルト、ゼリーなど胃に負担をかけないもの。

