

食欲の秋

今から始めるバランス食への道！



コンビニ・外食活用術



①メニュー選びのコツをつかむ

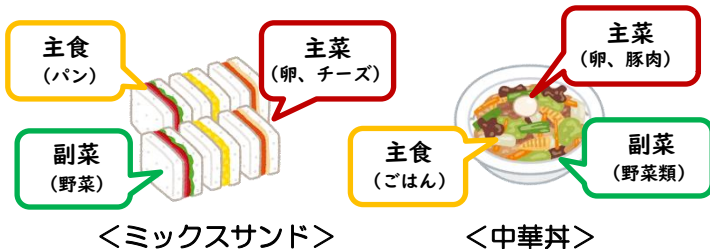
主食・主菜・副菜をそろえる

- **主食**：ごはん、パン、めん
- **主菜**：肉、魚、卵、大豆製品
- **副菜**：野菜、きのこ、海藻、こんにゃく

食事の
基本

②多くの食材が含まれているメニューを選ぶ

主食・主菜・副菜をそろえられなくても、メニューの中により多くの食材が含まれているとバランスがUPします。



③栄養成分表示を参考にする

栄養成分表示は健康づくりの目安！エネルギーや塩分などをチェックして選ぶときの参考にしましょう。

<カップラーメンの栄養成分表示例>

	栄養成分表示 1食(77g)当たり
エネルギー	353kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	15.2g
炭水化物	43.4g
食塩相当量	4.9g
	食塩相当量
めん・かやく	2.4g
スープ	2.5g

ポイント①

「1食あたり」とは限らないので注意。自分が食べる量がどれくらいか、必ず確認を！！

ポイント②

めん類は「めん・かやく」「スープ」に分けてエネルギー量(熱量)や食塩相当量の数値を表示しているものが多いので、減塩の目安にしましょう。

まずは**エネルギー・食塩相当量**だけでもチェックしてみましょう

コンビニ編



主食だけになりがちな場合は



サラダはチキンなどたんぱく質の食材入りだと◎



具沢山の汁物で副菜代わりに

外食編



定食だとバランスUP◎



ラーメンは**カロリー・塩分が高め**うどんの方が低カロリーで○



単品ではなく**サラダ**もプラスするとバランスUP