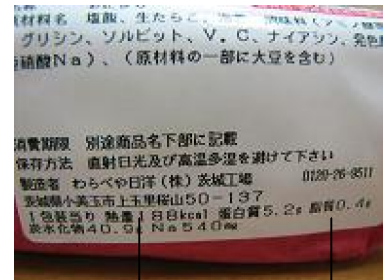


## ～コンビニエンスストアで食事を選ぶ～



たらこおにぎり  
(188kcal, fat 0.4g)  
焼きおにぎり  
(209kcal, fat 0.4g)  
蒸し鶏入りサラダ  
(55kcal, fat 1.0g)  
**452kcal, 1.8g(4%)**



熱量 188kcal

脂質 0.4g

### カロリーをチェックする

- ・自分の1日の総カロリーの1/3を目安とする

### 脂質エネルギー比を算出する

- ・全体の2.5%までに抑える(脂質は1gが9kcal)

### 栄養バランスを考える

- ・主食(炭水化物)、主菜(蛋白質)、副菜(ビタミン、ミネラル、食物繊維)を揃えて選ぶ。

**主食** パンや麺類など消化吸収の速いものは避ける。

丼物や単品は避ける

焼きそば、チャーハン、パスタ、菓子パン、調理パンなど油を使用しているものは避ける

おにぎりや白ごはんを選ぶ

全粒粉のパンを選ぶ

**主菜** 動物性脂肪の多い肉料理は避ける(ステーキ、ロースカツ、ハンバーグ、カレー等)

揚げ物は避ける(コロッケ、から揚げ、トンカツ等)

魚や大豆製品を選ぶ

野菜と調理されボリュームのあるものを選ぶ

**副菜** 油で炒めてあるものやマヨネーズで合えてあるものは避ける

ドレッシングが別売りのサラダを選ぶ

野菜や海藻サラダを選ぶ

ポテトやマカロニなどのサラダは避ける

おでんの中のこんにゃくや大根を選ぶ

ところてんを選ぶ

具沢山のインスタントスープを選ぶ(汁は残す)

果物は避ける

### その他

- ・野菜ジュースは果物の入っていないもの、食物繊維含有量が多いものを選ぶ
- ・砂糖の入った甘い飲み物を避ける
- ・0kcalの飲み物を選ぶ(食物繊維入り)
- ・主菜がないときは、豆乳やヨーグルト(無糖、低脂肪)を選ぶ
- ・過不足の栄養の調節がうまくできないので、二食続けて外食はしないようにする