

手軽にバランスアップ術～外食編～

ファーストフード店では…



野菜不足に注意！
セットのポテトをサラダやスープ、野菜ジュースに交換。



麺類のお店では…



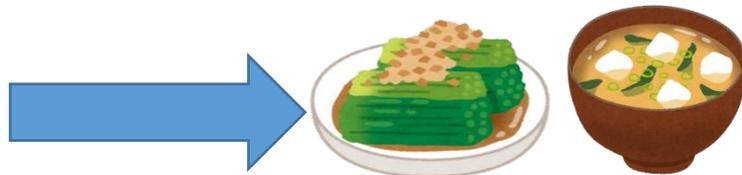
炭水化物の摂りすぎと野菜不足に注意！
麺は具たくさんのもを選ぶ。



お寿司屋さんでは…



塩分の摂りすぎと野菜不足に注意！
お浸しや野菜たっぷりの汁などサイドメニューをプラス。



ファミリーレストランでは…



丼ぶりなどの単品のものより定食を選びましょう！
野菜をプラスすることもおすすめ。

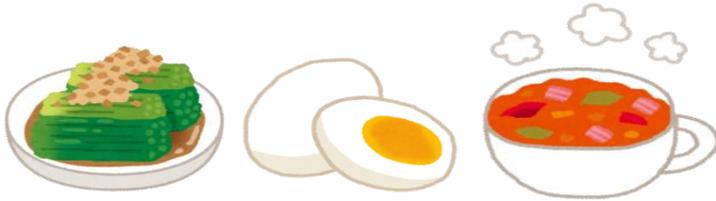


手軽にバランスアップ術～コンビニ編～

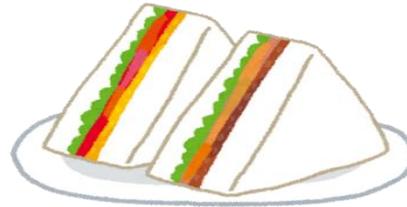
おにぎりを選ぶとき



1回で2個まで。
めん類等と組み合わせないように！



パンを選ぶとき



野菜・たんぱく質が同時に
とれます。
具材を意識して！



弁当を選ぶとき



野菜の追加を！



めん類を選ぶとき



野菜・たんぱく質が少なくな
りやすいので追加を！



栄養表示を見よう！

飲食店のメニュー表
お弁当やおにぎり、
お菓子などの栄養表示を
チェック



大人1食の摂取カロリー
男：880kcal
女：650kcal
(標準的な身体活動の人)

栄養成分表示 (1個あたり)

エネルギー	173kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	1.1g
炭水化物	37.2g
ナトリウム	490mg
食塩相当量	1.2g