

皆さんは普段どのように食事を準備していますか？
手作りや、外食、スーパーやコンビニで買ったりと色々だと思います。
そこで、今回は**コンビニで食事を買うときのポイント**を紹介します！



主食、主菜、副菜をそろえるには？



パンやおにぎり、カップめんは忙しいときも手軽に食べられるありがたい存在。
しかし、1品だけでは、たんぱく質やビタミンなどが少なく、栄養が偏ってしまいます。
不足しがちな栄養素を補うために、主菜や副菜をプラスするとより健康的な食事に近づきます。



具材に注目！



野菜は、食物繊維やビタミンがとれることに加え、満腹感を感じやすいので食べ過ぎを防ぐ効果が期待できますが、野菜の単品より、シーチキンや豆類、肉類などが一緒に入っている商品がおすすめです。
たんぱく質が摂れるシリーズにも注目！ 主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)を確認して足りない分をあと一品追加して。



パスタサラダ

卵と蒸し鶏が入ったサラダで
食物繊維とたんぱく質をプラス



野菜と肉が入っているスープも、
食事バランスを整える助けになります

サラダチキンロールには
野菜サラダを組み合わせると



菓子パンは主食になるの？

ここで紹介した商品以外でも、
ポイントを押さえて選んでみてね♪



菓子パンは、おやつであって
主食の代わりにはなりません。



低糖質・プレーンなパンがおすすめ♪

