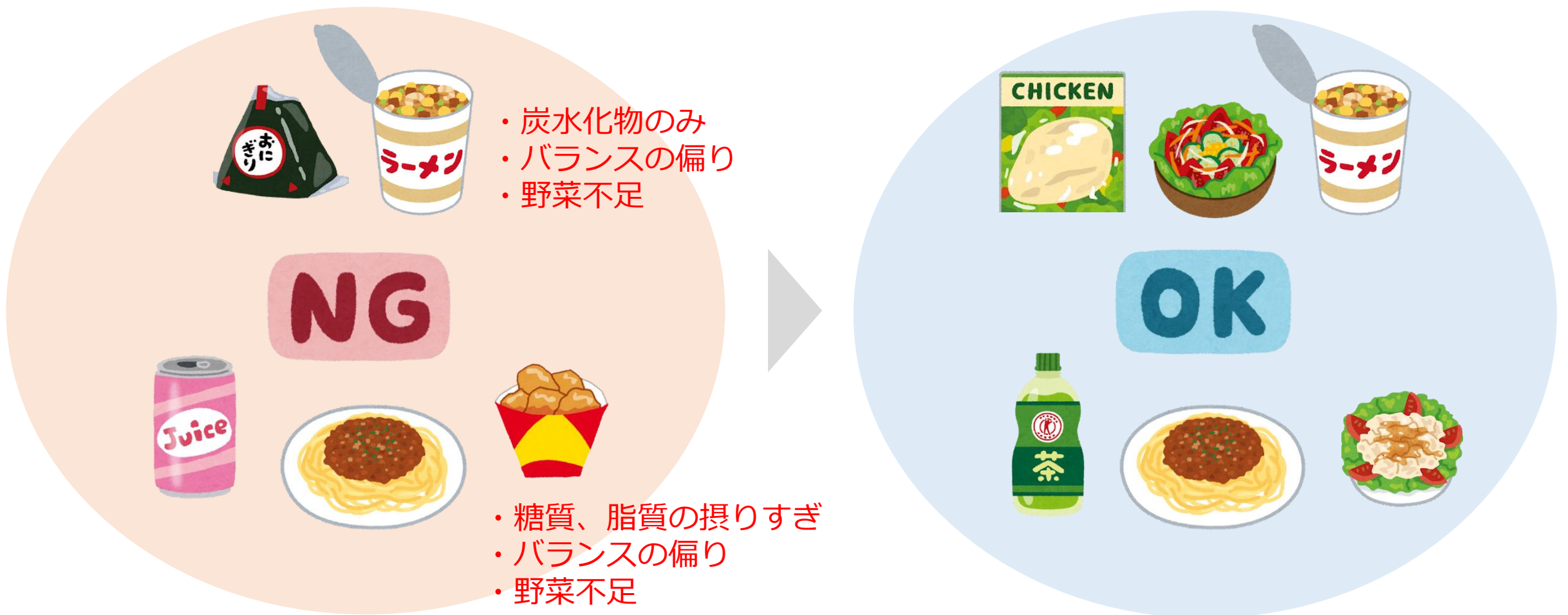


## コンビニ食品の選び方



コンビニで食品を選ぶとき、麺類や丼物、菓子パンなどのように炭水化物のみで済ませてしまっていないですか？私たちのカラダを健康的に保つためには、「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の5大栄養素をバランス良く摂ることが重要です。



### 主食+主菜+副菜 からひとつずつ選ぼう

- ✓ 主食（ご飯・パン・麺）、主菜（肉・魚・卵・メインのおかず）、副菜（サラダ・海藻）をバランスよく選択しましょう
- ✓ 炭水化物+炭水化物のようにバランスが偏らないようにしましょう
- ✓ パスタサラダ・春雨サラダ・ポテトサラダよりも、野菜メインのサラダを選びましょう
- ✓ 菓子パンはお菓子、主食はサンドイッチにしましょう

### 商品の裏の 栄養成分表 をチェックしよう

注意

#### 炭水化物

炭水化物の1食の摂取量目安は、**男性80g、女性65g程度**となります

栄養成分表示

エネルギー	600kcal
たんぱく質	30g
脂質	20g
炭水化物	80g
食塩相当量	2.8g

注意

#### 食塩

塩分の1日の摂取目安量は**男性7.5g以内、女性6.5g以内**です

