

# コンビニ食材でもバランスよくできる！

～主食・主菜・副菜を上手に選んでメタボ予防！～



<栄養成分表示の見方>

1食あたりの目安の数値

E エネルギー(kcal)	E・女性500～ 男性700kcal
P たんぱく質(g)	P・20～25g
C 炭水化物(g)	C・80～90g
F 脂質(g)	F・15g
塩 食塩(g)	食塩・4g以下

## <選び方のポイント>

1. 栄養成分表示を見て、カロリーを計算しながら選ぶ
2. 主食と、主菜は1種類ずつ選ぶ
3. 副菜は、1～2種類選ぶ
4. 揚げ物、肉類、マヨネーズなど脂質のとり過ぎに注意
5. 塩分のとりすぎに注意する  
(ナトリウムと表示されている場合もある)
6. 飲み物は、お茶や水にする
7. 間食にはビタミン・ミネラルの補給ができる  
牛乳、ヨーグルト、野菜ジュースなどを選ぶ

管理栄養士のオススメ

**副菜** ビタミン・ミネラル・  
食物せんいの多い野菜メニュー

こんなものはいかが？

野菜の煮物 ☺    ねばねばサラダ ☺    ひじき煮 ☺



E118 塩2.1



E35 塩1.8



E62 塩1.2

**副菜**



43kcal

ノンオイルを選び  
半分使用



24kcal

**主菜**



ゆで卵

77kcal

**汁、飲み物**



味噌汁

32kcal



0kcal

**主食**



164kcal



177kcal

これで合計↓

E 517 P 17.9 C 85.9

F 7.9 塩 6.4(4.6)

調味料は、半分にする

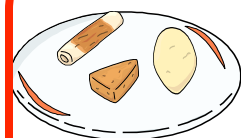
**主菜** メインのおかず  
体を作るたんぱく質を  
多く含むメニュー

こんなものはいかが？

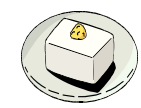
おでん ☺

豆腐 ☺

焼き魚 ☺



E232 塩2.2



E84 塩0.8



E103 塩1.0



副菜もとれ、脂質が  
少なめです



**納豆** ☺

E80 塩0.7

**主食** エネルギーになる  
炭水化物を多く含むメニュー

こんなものはいかが？

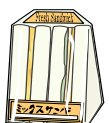
サンドイッチ

ざるそば

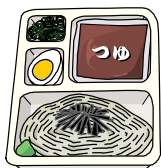
寿司

冷やし中華 ☺

魚介とトマトの  
パスタ



E342 塩2.0



E364 塩2.3



E443 塩2.9



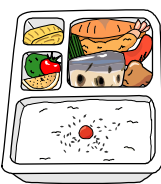
E680 塩7.9



E475 塩2.8

野菜と一緒に！

幕の内弁当



E774 塩4.3

## <NGメニュー>

かつ丼+カップラーメン



E1184 P 36.1 C 164.3 F 39.3 塩8.4

1. 主食が重なる
2. 揚げカツ+揚げ麺など油脂類も重なる
3. 塩分が多く、野菜が少ない

主菜、副菜もとれます！  
たれは半分使用