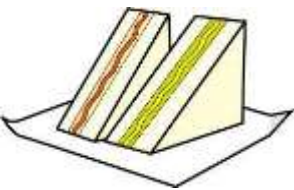
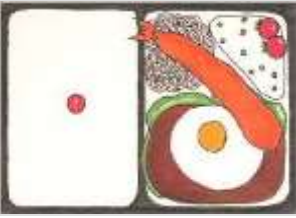


市販のものの特徴

●市販のものの特徴は？

過剰になりがちなもの	不足しがちなもの
・塩分 ・炭水化物（ごはん、パン、めんなど） ・たんぱく質（肉、魚介、卵、大豆製品） ・脂質	・野菜、きのこ、海藻

●あなたのよく買うもののバランスは？

おにぎり		炭水化物が主 中に入っている具によって高エネルギーのものがあります 野菜がほとんど入っていません
菓子パン		エネルギーが高く、1個で500kcal以上のものもあります 1個では食べたりず、つい2個・3個と食べてしまうと非常に高エネルギーになります 砂糖や脂質が多く含まれます
惣菜パン		中にはさむ具によっては、炭水化物が多くなります （ポテトサラダ、やきそばなど） はさむ具がウィンナー、チキン、フライなどであればたんぱく質がとれますが、野菜が少ししか含まれていません
サンドイッチ		たんぱく質を多く含む卵やツナなど野菜がはさまれていて、比較的バランスはよいですが、野菜はまだ不足しています 中にはさむ具がカツなどの揚げ物のみのものもあります
市販弁当		ごはんが多いものがあります 肉や魚などの量が多く入っているものがあります 野菜が少ないものが多いです 幕の内弁当などにはいろいろな食材が入っており、野菜も比較的多く入っています
ファストフード		バーガーには野菜がはさんでありますが量は少ないです セットメニューで頼む際に バーガーとポテト・・・炭水化物が多くなります ナゲットやチキンをプラス・・・たんぱく質が多くなります

市販のものをバランスよくとろう！

●バランスよくするポイントは？

- ① **主食・主菜・副菜をそろえる**
- ② **野菜をとる**
- ③ **食べる量に気を付ける**

●どのようにすればバランスが良くなる？



おにぎり



- ・野菜が不足しているため、サラダや野菜ジュースをプラスしましょう
- ・具に応じて主菜となるものをプラスしましょう
- ・食べる量は1～2個にしましょう



菓子パン



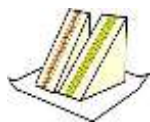
- ・エネルギーが高いため、できるだけ控えましょう
- ・食べる場合は1個まで
- ・炭水化物や脂質ばかりのため、野菜や主菜をプラスしましょう



惣菜パン



- ・惣菜パンは野菜が不足しがちなので野菜をプラスしましょう
- ・はさんである具が炭水化物ばかりにならないようにしましょう



サンドイッチ



- ・野菜がはさまれていても更にサラダをプラスしましょう
- ・はさまれている具が主菜のみの時は野菜を多めにプラスしましょう



市販弁当



- ・食品の種類が多く入っているもの、野菜が多いものを選びましょう
(幕の内弁当がおすすめ)
- ・ご飯や主菜の量が多いものは控えましょう



ファストフード



- ・セットメニューにはポテトより野菜を選びましょう
- ・主菜となるものが重ならないようにしましょう



野菜が不足するとき



サラダ



野菜ジュース



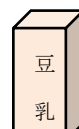
主菜が不足するとき



ヨーグルト



牛乳



豆乳



サラダチキン