

コンビニごはん、どう選ぶ？



手軽に買えるコンビニの食品は組み合わせ次第でエネルギーや栄養素が大きく変わります。選び方のポイントを知り、バランスの良い食生活をこころがけましょう。

ポイント1

主食 **主菜** **副菜** をそろえてバランスアップ！

このような選び方を
していませんか？



量は食べているけど…

主食ばかり



おにぎり
カップラーメン

菓子パンだけ…

エネルギーも栄養素も不足



メロンパン
紅茶(加糖)



バランス
アップ！

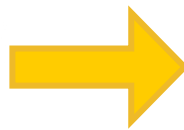


ポイント2

間食をかしこく選ぼう！

間食でお菓子やジュースをよくとる人はエネルギー、砂糖、あぶら、食塩のとりすぎに注意が必要です。将来の肥満や生活習慣病予防のためにも若いうちから意識しましょう。

こちらよりも



問い合わせ先

川越市健康づくり支援課

電話：049-229-4125

(令和2年12月作成)