

# 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！

量は食べているけど…  
主食ばかり



このような選び方を  
していませんか？

菓子パンだけ…  
エネルギーも栄養素も不足



主食



おにぎり

主菜



から揚げ

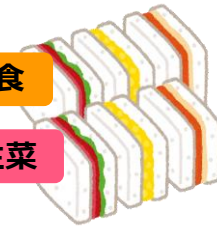
副菜



野菜のみそ汁

主食

主菜



サンドイッチ  
(卵・ハムなど)

副菜



野菜サラダ

乳製品

YOGURT

ヨーグルト

バランス  
アップ！

主食



焼きそばパン

主菜



ゆで卵 (1 個)

副菜



野菜サラダ

主食

主菜



牛丼

惣菜メニューで手軽に  
副菜をプラス！

ひじき煮



ひじき煮

副菜

## 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



食事に近いものがおすすめです

問い合わせ先 川越市健康づくり支援課

電話：049-229-4121

(令和2年12月作成)