



低栄養を防ごう！

コンビニごはんの選び方

主食

牛肉入りおにぎり



241kcal **5.2g** **1.0g**

<表記例>

エネルギー たんぱく質 食塩

煮たまごおにぎり



238kcal **6.9g** **1.8g**

たまごサンド



314kcal **9.6g** **1.4g**

**ハンバーグミートソース
スパゲッティ**



770kcal **32.0g** **4.3g**

かき揚げそば



463kcal **23.1g** **4.7g**

主菜

角煮



303kcal **16.0g** **2.0g**

肉豆腐



176kcal **15.0g** **2.4g**

サラダチキン



116kcal **22.9g** **1.5g**

焼鮭



116kcal **17.2g** **1.8g**

たまご焼き



212kcal **11.1g** **1.3g**

煮たまご



76kcal **7.0g** **0.8g**

副菜

ポテトサラダ



183kcal **2.0g** **0.9g**

白和え



70kcal **4.1g** **1.0g**

切り干し大根



71kcal **3.0g** **1.3g**

ひじきの煮物



66kcal **4.0g** **1.0g**

* 栄養価は1食あたりで表記しています。上記の数値は参考値です。

基本の選び方…主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食

ごはん・パン・麺類・いも類



副菜

野菜・海藻・きのこ類を使った料理



主菜

肉・魚・卵・大豆製品を使った料理



果物・乳製品

カットフルーツや牛乳・ヨーグルトなど



組み合わせ例

コンビニ商品を上手に取り入れ、手軽に食事のバランスを整えましょう♪

: コンビニ商品マーク

<ごはん編>



いつものお食事をチェンジ!



たんぱく質の多い食品にチェンジ!

<パン編>



いつものお食事にプラス!



トーストにポテトサラダをのせてエネルギーアップ!

<麺編>



いつものお食事にプラス!



うどんに煮たまごをのせてたんぱく質をプラス!

一度にたくさん食べられないときは…

不足しがちなエネルギーやたんぱく質を間食で補いましょう。

<表記例>

エネルギー たんぱく質

牛乳 (200ml)



122kcal

6.6g

豆乳 (200ml)



126kcal

6.4g

チーズ (1個)



56kcal

4.1g

プレーンヨーグルト(100g)



56kcal

3.6g