

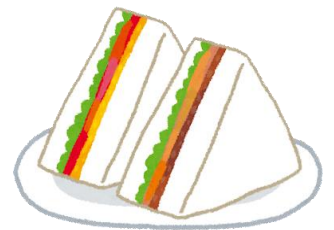
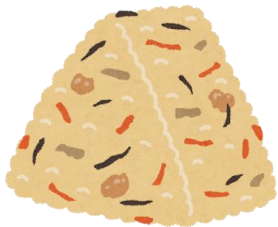
# コンビニ飯の活用方法

## バランスよく食べるコツ ～食事の基本～

健康的な食事の基本は「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく食べることです。それはコンビニ食であっても変わりません。

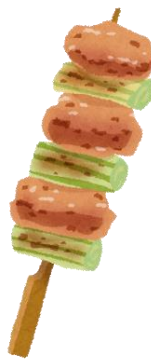
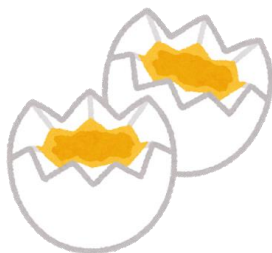
### 主食

血糖値を上げる糖質が多い主食は適量に！



### 主菜

タンパク質を加えましょう！



### 副菜

食物繊維が多い野菜や海藻を摂りましょう！



# よくある組み合わせと注意ポイント

NG

特に男性に多い  
組み合わせです



ここがダメ！

- ・炭水化物を重ねて摂る
- ・野菜摂取不足

OK

糖質と食物繊維は  
一緒に摂ること



NG

特に高齢の方や女性に  
多い組み合わせです

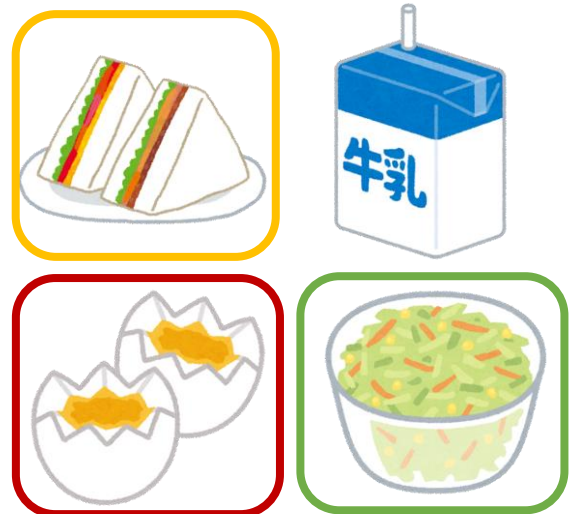


ここがダメ！

- ・菓子パンは主食ではなく「お菓子」
- ・ジュースは血糖値が急上昇する

OK

炭水化物を  
摂りすぎない



「主食」「主菜」「副菜」を揃えることを意識すると、  
自然とバランスの良い食事に近づきます。