



Smart News

スマニュース

上手に選ぶコンビニご飯

◇選び方のコツ①

主食+主菜+副菜を揃える

主食・・・ご飯、パン、麺など



炭水化物を多く含み、エネルギー源となる。

主菜・・・魚、肉、卵など



たんぱく質を主成分とし、筋肉や血液など体をつくる材料としての役割。

副菜・・・野菜などビタミン、ミネラル



食物繊維を多く含み、体の調子を整える。

◇選び方のコツ②



「エネルギー」と「食塩」の表示を確認

●推定エネルギー必要量(1/3日)

	男性	女性
30~49歳	900Kcal	683Kcal
50~64歳	866Kcal	650Kcal

日本人の食事摂取基準2020年版、身体活動レベルII(ふつう)

●食塩摂取目標量(1/3日の目安量)

男性：2.5g 女性：2.2g

◇選び方のコツ③

同じ調理法や同じ材料にしない

(例)「天ぷらそば」と「から揚げサラダ」
【調理法】揚げる/揚げる

(例)「天ぷらそば」と「豚しゃぶサラダ」
【調理法】揚げる/ゆでる

並び替えクイズ

コンビニご飯をエネルギーの多い順に並べよう!

- 1 フライドチキン
- 2 おにぎり(鮭)
- 3 メロンパン
- 4 ミックスサンド(ハム・レタス・ツナ卵)

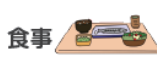
答えは次ページの右下

▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数

例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!