

栄養のバランスは

主食

主菜

副菜

で

外食編

栄養素であるたんぱく質、脂質、糖質、ミネラルなど、それらをバランスよくとる方法が、主食・主菜・副菜をそろえた食事です。

単品系

ラーメン ざるそば かけうどん など



ラーメン
主食(麺)+主菜(肉)

バランス良く

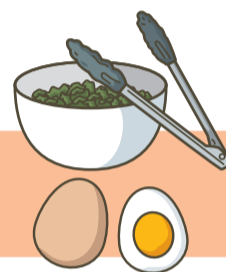


タンメン
主食(麺)+主菜(肉)+副菜(野菜)

バランス良く



タンメン+卵・わかめトッピング
主食(麺)+主菜(肉・卵)+副菜(野菜・わかめ)

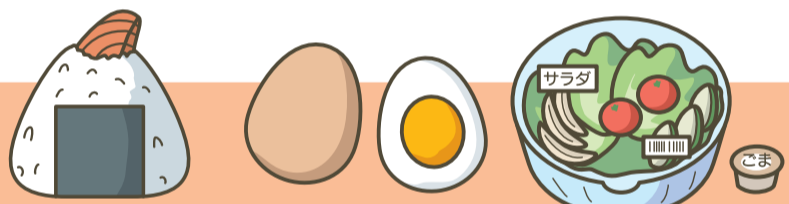


コンビニ系

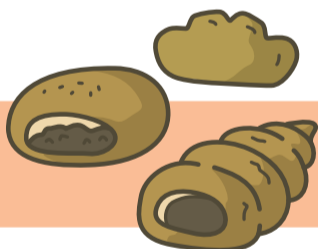


おにぎり+カップ麺
主食 主食

バランス良く



おにぎり+ゆで卵+サラダ
主食 主菜 副菜



菓子パン
主食

バランス良く



サンドイッチ+サラダ+低脂肪乳
主食(パン) 副菜
主菜(卵・ハム・ツナ)

外食のポイント

ファストフード

- サラダやスープで野菜をとる
- ポテトは小さめサイズ
- ドリンクは牛乳や野菜ジュース

ファミリーレストラン

- 肉料理や揚げ物など高カロリーのメニューは避ける
- サラダバーなどで最初に野菜をしっかり取る
- 栄養成分表示を参考に

丼もの、めん類

- 野菜をたくさん食べられるメニューを選ぶ
- 丼と麺のセットなど主食に偏ったメニューは避ける



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

食事コース

12-2

