

栄養のバランスは 主食・主菜・副菜で

外食編

ファミリーレストラン 外食のポイント

- サラダバーなどで最初に野菜をしっかりとる
- 肉料理や揚げ物など高カロリーメニューは避ける
- 栄養成分表示を参考に
- 定食を選ぶようにする



ファストフード 外食のポイント

- 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

丼もの、めん類 外食のポイント

- 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

point!

✓ 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
かけうどん
ざるそば
など



ラーメン

主食(麺)+主菜(肉)



タンメン

主食(麺)+主菜(肉)
+副菜(野菜)



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)

コンビ系



おにぎり+カップ麺

主食 主食



おにぎり+ゆで卵+サラダ

主食 主菜 副菜



菓子パン

主食



サンドイッチ+サラダ+低脂肪乳

主食(パン)+
主菜(卵・ハム・ツナ) 副菜

