



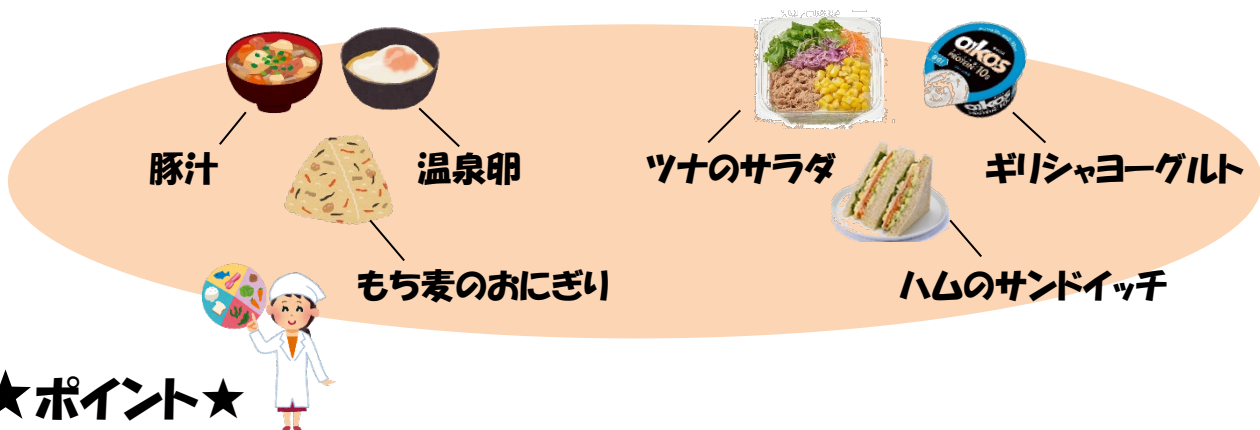
9月の栄養だより



食欲の秋ですね！毎日、栄養バランスの良い食事を準備するのは大変・・・たまには手間を省きたくなる時があると思います。そこで今回は手軽に利用できるコンビニでの選び方についてお話しします。

1. 主食・主菜・副菜を揃える

菓子パンやおにぎりのみの食事では栄養バランスの良い食事とは言えず、栄養が偏ってしまいます。その為、「おにぎり+おかず+サラダ」、「お弁当+サラダ」のように主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。さらに「汁物」をプラスできると良いですね！



★ポイント★

おにぎりの具は鮭や昆布などシンプルなもの！「もち麦」が入っているものなら、血糖値の上昇を緩やかにしてくれる水溶性食物繊維が多いので Good！！
不足しがちなたんぱく質を補うため、今回は温泉卵をプラスしました。

噛む回数が増えて食べ応えのある硬いフランスパンや、食物繊維が多い全粒粉パンでできたサンドイッチならより Good！また、ギリシャヨーグルトはたんぱく質が多いのでこの組み合わせはオススメです！！

2. 炭水化物の重ね食べをしない

「カップラーメンとおにぎり」、「サンドイッチと菓子パン」といった炭水化物の重ね食べをいませんか？エネルギーを摂りすぎてしまうとエネルギーが余って脂肪に変わってしまうことがあります。主食は「1品」にしておかずと一緒に食べましょう。

3. 同じ商品ばかり食べない

好みの物だからと同じ商品ばかり食べていると、様々な栄養素をとることができません。毎日違う商品を選ぶようにしましょう。新しい発見ができるかもしれませんね。



1日のうち、カルシウムの供給源になる牛乳や乳製品、ビタミンCを多く含む果物も食べるとさらに○