

コンビニ食について

塩分が気になる・・・

しそわかめ幕の内弁当



栄養成分表示

エネルギー：576kcal
たんぱく質：21.2g
脂質：24.2g
炭水化物：69.3g
食物繊維：1.8g
食塩相当量：4.0g

537円

1日の食塩摂取

目標量

男性：7.5g未満
女性：6.5g未満

いろいろな具材が入っていておいしそうなお弁当ですが、コンビニ弁当には食塩が多く含まれています。上記のお弁当1つで日本人の1日の食塩摂取目標量の半分以上になります。

コンビニ弁当には利点と問題点のどちらも存在します。問題点が目立ちがちですが、組み合わせ方によってはコンビニ食も栄養バランスの良い食事になります。ポイントを押さえていきましょう！

利点

- ✓ 24時間いつでも買える
- ✓ 種類が多い
- ✓ 手軽
- ✓ 価格や栄養価など表示がある

コンビニ弁当の

問題点

- ✓ 食塩が多く、味が濃い
- ✓ 糖質、脂質が多い
- ✓ 野菜が少ない
- ✓ ビタミン、ミネラル不足になりやすい

献立例

ドレッシングではなく、惣菜サラダをミックスサラダにプラスしてボリュームアップ！



お茶碗1杯分のご飯の量です！

- ◆ 鶏そぼろ弁当
- ◆ ごぼうサラダ
- ◆ ミックスサラダ

栄養成分表示

エネルギー：490kcal
たんぱく質：15.1g
脂質：18.4g
炭水化物：70.8g
食物繊維：9.8g
食塩相当量：2.8g

食物繊維は男性の1日摂取目標量の約半分！

合計611円

ポイント

- ✓ ご飯と肉類だけのものはなるべく避ける。
- ✓ 弁当単品ではなく、副菜もセットにして野菜摂取の意識を！
- ✓ かやくご飯などの味付きご飯より白ご飯のものを選ぶ。
- ✓ お会計前に、一度商品の栄養成分表示をチェック！
- ✓ 野菜などの副菜から食べる。

裏面にコンビニ食だけを利用したアレンジレシピを載せてるよ！是非作ってみてね！