

# 忙しい時こそ、『ちゃんごはん』～コンビニでバランス大作戦！～



健康に過ごすためにはバランスのよい食事が大切ですが、忙しい時はつい食事がおろそかになってしまいがちです。そんな時に便利なコンビニ商品や惣菜を使った選び方、組み合わせ方を紹介します。新型コロナウイルス感染症予防のためにもバランスのよい食事を心がけましょう。

## 栄養バランスのよい食事とは？

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどが偏りなくとれる食事のこと。主食、主菜、副菜を組み合わせるようになると栄養バランスのよい食事になります。



主食、主菜、副菜の3つをそろえることを意識しよう！



岡崎市 健康・食育  
キャラクター まめ吉

## コンビニでバランス大作戦！

※コンビニでよく見る料理を主食、主菜、副菜に分けて並べてみました。それぞれのグループの料理を組み合わせるようしましょう！

料理によっては1品で主食、主菜、副菜を含むメニューもあります。

<b>主食</b>	ごはん	おにぎり	丼もの	パン	サンドイッチ	めん類 (やきそば、うどん、パスタなど)
<b>主菜</b>	肉類 (サラダチキンからあげ、焼き鳥など)	魚類 (惣菜の焼き魚、や煮魚、缶詰など)	卵類 (ゆで卵、たまご焼きなど)	大豆製品 (納豆、豆腐など)	おでん (卵、生揚げなど)	
<b>副菜</b>	野菜料理 (サラダ、和え物、もずく、煮物など)	カット野菜	具だくさんの汁もの (スープ、味噌汁など)			



選び方を工夫すればバランスよく食べることができるね。容器包装された加工食品には栄養成分表示がされているから、エネルギー量や食塩相当量などをチェックして選ぶ時の参考にしよう！