

コンビニと上手に付き合おう(メタボ予防)

体内脂肪の蓄積を抑え、中性脂肪値などを上げない選び方のポイントを知って、体に優しくて美味しい食卓を作りましょう。

こんな組み合わせはNG

油 + 油



天ぷら



ポテトサラダ

糖質 + 糖質



ごはん



麺類

高カロリー + 高カロリー



菓子パン



唐揚げ

主食



主菜



副菜

から

ひとつずつ選んで組み合わせるのがポイント

こちらよりも

できるだけこちらを選ぶ

主食



- 菓子パン
- 総菜パン
- パスタ

油が多いパン・麺



- サケのおにぎり
- たらこのおにぎり
- 親子丼・温玉うどん
- 納豆巻き



主食+主菜が一緒にとれるので、あと一品副菜を足すとOK

油が少なめのパン・ごはんを

- 食パン
- ベーグル(プレーン)
- 白ごはん

食物繊維を多く



- とろろそば
- 雑穀ごはん
- 玄米ごはん



夕食は食物繊維の多い雑穀ご飯がおすすめ

油が多いと高カロリー



出来るだけ味付けしていないごはんにおかずを組み合わせましょう

主菜



- フライドチキン
- レトルトハンバーグ
- ソーセージ
- チキンカツ

油が多めのたんぱく質食品

油が多めの肉料理は昼食に食べるのがおすすめ

- 魚缶詰
- 肉のみそ焼き
- 肉や魚ソテー



缶詰は買い置きしておくとう便利



油が少なめたんぱく質食品を

- サラダチキン
- ぶり大根
- 焼き魚パウチ
- ゆで卵



- ノンオイルツナ
- 豆腐・納豆



油少なめの主菜を1食に1皿つけるのがおすすめ

油が多めの食品

- ポテトサラダ
- かぼちゃサラダ



副菜

マヨネーズで和えたサラダなどは高カロリー回数を減らすのがおすすめ

- バナナ



- かぼちゃ煮
- 肉じゃが



- 低脂肪、無脂肪ヨーグルト



糖質多めの食品

油少なめ、食物繊維やビタミン、ミネラルが摂れる食品を

- ひじき煮
- 豆のサラダ
- 味付きめかぶ
- 温野菜サラダ



1回に食べる量が多くなると本末転倒 ご用心!

食物繊維の多いメニューを選ぶと、体の脂肪が増えにくくなります