

食育だより 5月

4月から新しい環境になり、そろそろ新生活に慣れてきたころでしょうか。仕事や勉強に忙しいと食事は後回しになりがちですが、元気に過ごすためには**1日3食**を食べるよう心がけましょう。

コンビニ食は「体に良くない」イメージを持つ方もいますが、選び方次第ではバランスのとれた食事近づけることができます。選ぶときは、カロリー、塩分などの**栄養成分表示**を確認しましょう。

1から料理することは難しくても、**コンビニを上手に活用して**、食事をとることで、より健康に近づきます。



上手に活用しましょう☆

主食、主菜、副菜を意識した内容でGOOD!



主食・主菜・副菜の組み合わせがポイントです。

糖質の重ね食いはエネルギーオーバーしがち...

コンビニ弁当のみだと野菜が少なめ...



昨今、物価上昇によりコンビニ商品もその影響を大きく受けています。ご飯は自宅で炊いておにぎりにして持っていき、おかずやサラダのみコンビニで購入すると、ランチ代の節約につながります。

体も脳もイキイキ！午後も仕事が円滑に進むように、バランスのとれた食事でエネルギーチャージしましょう☆