

# スーパー、コンビニの お弁当、お惣菜を **よく** 利用している方に…

スーパー、コンビニにはたくさんのお弁当やお惣菜が売られています。どれもおいしそう…  
ですが、どのように選べばよいのでしょうか？

特によく利用する方は選び方のポイントを押さえ、賢く選びましょう。

逗子市福祉部国保健康課



最近太り気味の方は…



丼物はご飯、脂肪が多く  
カロリーが高い

カロリーダウン

野菜を食べるためのサラダもポテトサラダで  
はマヨネーズでカロリーが高くなる。

主食・主菜・副菜のお弁当



ドレッシングは  
ノンオイル

カット野菜、野菜サラダで  
カロリーダウンを



血糖値が気になる…



汁物代わりにカップ麺  
では糖質過剰に！！

食物繊維をプラス



カップ麺の代わりにわかめスープ、野菜サラ  
ダを追加するなどで食物繊維をプラス



血圧が気になる…

おにぎり 2個で塩分約3g



から揚げ 1カップで塩分約1g

カップみそ汁 1杯で塩分約2g

塩分  
合計 6g

塩分をカット

パックご飯 塩分0g



塩分  
約1g



ノンオイルドレッシ  
ング 大さじ1で  
塩分約1g

塩分  
合計 2g

スーパーやコンビニで食事をそろえるときは・・・

主食

+

主菜

+

副菜

から、一つずつ選んで、組み合わせましょう。

注意



おすすめ

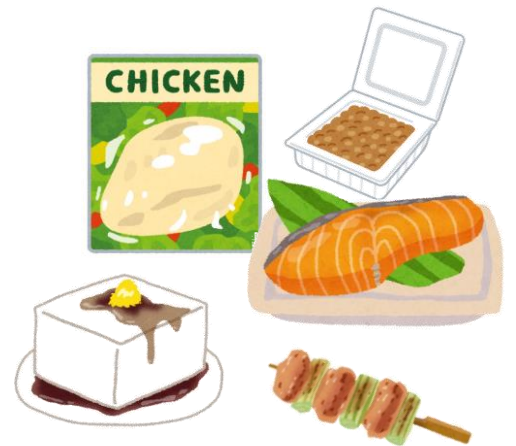
体重が気になる方は  
できるだけこちら側を選びましょう

主食



おかずが数種類入っているお弁当

主菜



副菜・その他



野菜と果物の  
ミックスジュース



具たくさんの野菜が  
入っているスープ類



血圧が高い方は、食品表示の「食塩相当量」を確認して食べるようにしましょう。