

弁当・惣菜の食べ方・選び方

幕の内弁当



減らす



- ★漬物を残して塩分を減らしましょう。
- ★ソーセージなどの加工品を残して塩分・リンを減らしましょう。
- ★ソースやしょうゆをかけずに塩分を減らしましょう。

からあげ弁当



減らす



- ★からあげを5個全部食べるとたんぱく質の摂り過ぎになります。1回で食べる量は3個にしましょう。
- ★お弁当に野菜がない場合は別で野菜サラダなどを買って一緒に食べましょう。

プラスする



惣菜の組み合わせ

1つの惣菜だけでは、必要な栄養素が不足します。
主食・主菜・副菜をできるだけ揃えて食べましょう。

1食の目安栄養成分

エネルギー 500~600kcal 蛋白質 20g 前後 塩分 2.0g
カリウム 650mg未満 リン 300mg未満

主食	主菜	副菜
パックご飯200g	さばの塩焼き 1切	きんぴらごぼう 1袋
▶栄養成分合計:エネルギー 642kcal たんぱく質 23.2g 塩分 2.2g カリウム 473mg リン 293mg		
おにぎり(ツナ) 1個	焼き鳥たれ 2本	野菜サラダ 1個 (胡麻ドレッシング)
▶栄養成分合計:エネルギー 566kcal たんぱく質 22.4g 塩分 2.3g カリウム 598mg リン 271mg		
たまごサンド	★炭水化物+蛋白質が一緒に なっている商品もあります。	いんげんとブロッコリーの ごま和え 1個
▶栄養成分合計:エネルギー 551kcal たんぱく質 16.9g 塩分 2.2g カリウム 412mg リン 250mg		

※栄養成分値は推定です。