



●ファストフード店や飲食店利用の注意点!

コンビニと同様に

【主食】 【主菜】 【副菜】 をそろえるのが基本!

①ファストフード店

とかく高カロリー、高脂質になりがちなので選び方に注意が必要です。カロリーや栄養のバランスを考えて選ぶことが大切です。



VS



②飲食店

なるべく定食スタイルのものを選ぶようにすることで栄養バランスがアップ。丼物、麺類などの単品物を注文する時は副菜をプラスして注文する。

基本は定食スタイル! バイキングの時も主食・主菜・副菜・汁物を意識して選ぶ!

【副 菜】

野菜・芋・きのこ・海藻などビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる食品

【主 食】

ご飯・パン・麺類など主にエネルギーになる食品



【主 菜】

肉・魚・卵・大豆製品など主にたんぱく源となる食品

【汁 物】

味噌汁・すまし汁・スープ・野菜ジュースなどで副菜摂取を補足。オレンジジュース・牛乳などで果物や乳製品を補足。

ヨーグルトなどの乳製品や果物があればさらに栄養バランスがアップ!!

丼・麺類などにはセットメニュー・サイドメニューで不足しがちな野菜をプラス!



+



セットメニュー

③それでも不足しがちな食品

主食・主菜・副菜が揃っていても量的には足りていない場合や、乳製品や果物などは一般的に不足しがちな食品です。食事以外にプラスするとよい食品です。

◎乳製品 …………… 牛乳・ヨーグルト・チーズなど

◎果 物 …………… バナナ・ミカン・りんご・キウイフルーツなど

