

上手なコンビニ活用法

24時間営業でたくさんの食べ物を売っているコンビニ。食事を作ることができない時に、とても便利なお店です。多くのものにはカロリーや塩分が表示されているため、かしこく選べば栄養バランスの良い食事を作ることができます！

コンビニメニューを選ぶポイント

● バランスよく食べよう！



主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

● 栄養表示を見よう！



味付けと材料に注目！
同じ主食でも、
栄養価に差があります。



菓子パンは、
小さくても高エネルギー
なものがあります！

コンビニを上手に利用して、健康な生活を心がけましょう！