

コンビニで選ぶとしたら・・・

働き盛りのあなたの食事はどっち派？

＊主食＊

おにぎり 2 個分



＊主食＊

カップラーメン



(例)

＊主食＊

おにぎり 2 個分



＊副菜＊

サラダ



＊主菜＊

焼き魚



(例)

主食のみ【766kcal】
他の栄養素が不足しています

主食・主菜・副菜が揃って
バランス良いです【581kcal】

こんな食生活が続けると

エネルギー
約20%カットでき、

こんな食生活が続けると

たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど
栄養素UP！

ドロドロ



の血液になり、

生活習慣病

が近づいてきます



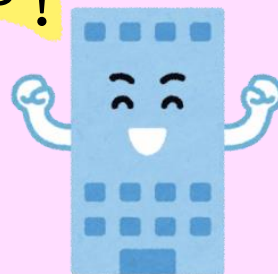
サラサラ



の血液になり、

健康

で元気に働けます



健康じゃなくちゃ働けない！

日ごろからバランスの良い食事に心がけよう