

# お惣菜の上手な組み合わせ方

～時間がない日でも栄養バランスをととのえるコツ～

忙しさや体調によって、毎日食事を用意するのが難しいこともあります。そんなとき、スーパーやコンビニの惣菜を上手に使うこともひとつの方法です。選び方を少し工夫するだけで、食事のバランスをととのえやすくなりますので、活用してみてください♪

!

## 食事は「組み合わせ」

以下の3つを組み合わせることが栄養バランスをととのえるコツです。

主食



体や脳を動かすための大切なエネルギー源で、毎日の食事の中心になります。

主菜



筋肉や血液など体をつくる材料になり、体力や免疫力を保つもともになります。

副菜



体の調子をととのえ、かぜや感染症などの病気予防に役立ちます。



毎食そろわなくても大丈夫です。まずは、2つそろえることを意識してみましょう！

例えば……

おにぎり + 焼き魚 or サラダチキン + カップみそ汁

お弁当 + カップサラダ or 野菜スープ

パン + ゆで卵 + 野菜スープ

めん類 + 小鉢惣菜(白和え、きんぴら、ひじき煮など)

### 〈ポイント!〉

#### 揚げ物が多いとき

→野菜や汁物を組み合わせて、脂質のとり過ぎを防ぎましょう。

#### 炭水化物だけになりがちなとき

→卵・納豆・豆腐など、たんぱく質を1品追加すると Good!

#### 塩分が気になるとき

→汁物は量を調節し、飲み物は水かお茶を選びましょう。

コンビニやスーパーのお惣菜は、忙しい毎日の食事を支えるひとつの選択肢です。無理なく続けられる食事で健康に過ごしましょう♪

