



# 栄養士コラム 賢く選ぼう！毎日の食事

## ～高校生・大学生～

### 【食事選びのポイント】

#### 1. 主食・主菜・副菜をそろえよう！

食事の基本です。それぞれそろえられているか確認しましょう。

#### 2. カラフルな食事にしよう！

単品料理や野菜の少ない食事は、単色や地味な色になりがちです。食事の彩が鮮やかになると、食品数が増えてバランスがとれた食事に近づきます。

#### 3. 油脂の多い食事に注意しよう！

揚げ物やマヨネーズを使った食事はカロリーが高くなっています。選ぶときは量に注意して、食べ過ぎないようにしましょう。

### 【いつもの食事選びを見直そう】



ハンバーガー 260kcal

フライドポテト M 454kcal

コーラ 140kcal

ハンバーガー 260kcal

サラダ 10kcal or コーンスープ 89kcal

緑茶 0kcal or 紅茶 3kcal

野菜の摂取量が増え、エネルギーは減ります。

#### 単品



おにぎり・カップ麺  
菓子パン  
アメリカンドック

#### セット



お弁当&果物  
おにぎり&サラダ  
サンドウィッチ&ヨーグルト

単品ではなく、複数の食事を組み合わせることで、主食・主菜・副菜がそろいます。

