

コンビニごはん 野菜をプラス！

コンビニを利用するとき、ワンパターンになっていませんか？野菜を足すだけで満足感・満腹感が得られます！



①食べたいめんを選ぼう！



そば



うどん



パスタ等



ラーメン

②野菜が少ないめん類には1品選んでみよう！



サラダ



煮物・きんぴら



栄養士より
ワンポイント



麺類の選び方ポイント

たぬきうどん → わかめうどん・サラダうどん

ざるそば → おろしそば

カルボナーラ → サラダパスタ・トマトパスタ

担々麺 → 野菜タンメン にするとgood！

ある日のお昼ご飯

たんぱく質

塩分

脂質

野菜

炭水化物

青線：変更前 赤線：変更後

学生さんの声



Cさん

変更前



好きなものをがっつり食べたいので、大盛りサイズのカップ麺と菓子パンを選びました！ラーメンの汁はいつも飲み干してしまいます。

変更後



大盛りサイズの麺はそのまま、サラダとスティックサラダチキンを足しました！ラーメンの汁は残しました。

野菜を最初に食べたら、おなか一杯になり、満足感がありました！ラーメンのスープは塩分が多そうなので、飲み干さないように心がけます！