

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！

パン類編

① 食べたいパンを選ぼう！



サンドイッチ



惣菜パン



菓子パン

② 1品選んでみよう！



サラダ



野菜スープ

栄養士より
ワンポイント



パン・サラダの選び方ポイント

パン⇒菓子パンよりサンドイッチや惣菜パン

サラダ⇒たまご、ツナ、チキン等が入っているもの

※このようなものを選ぶとバランスが良くなります

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

変更前



手軽におなか一杯にしたいので、好きなパンにしました。

変更後



おにぎりを足して、お肉が乗ったサラダに変更しました。

学生さんの声



Fさん

野菜もとれて、栄養バランスも整いました！
おなかいっぱいになり、満足感が得られました。