

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！

おにぎり編

① 食べたいおにぎりを選ぼう！

男性は2～3こ、女性は1～2こが目安



② 1品選んでみよう！



サラダ

野菜のみそ汁

きんぴら・煮物

栄養士より
ワンポイント



おにぎり・サラダの選び方ポイント

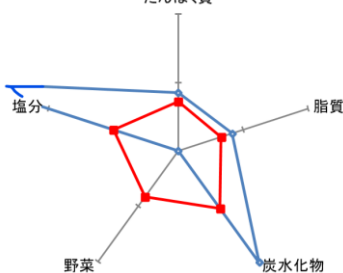
おにぎり⇒明太子・鮭・ツナ

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



青線：変更前 赤線：変更後

変更前



おにぎり100円セールだったので、
5個買いました！

変更後



おにぎりを減らし、サラダとヨーグルトを付けました。

学生さんの声



Eさん

野菜もとれて、塩分も炭水化物も抑えられました！
値段もあまり変わらないのに、野菜もしっかり食べられて大満足。