



コンビニ活用術！

【主食】【主菜】【副菜】をそろえるのが基本！

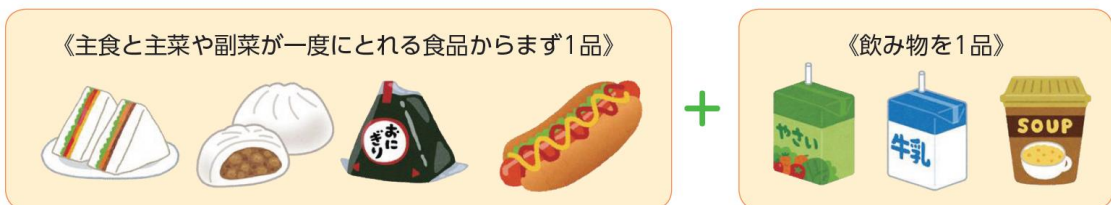
●朝食向きのお手軽組み合わせ例

主食・主菜・副菜からそれぞれ食品をチョイス！



●もっとお手軽組み合わせ例

通学・通勤途中でも持ち運びが簡単で、片手でも飲食可能な食品に飲み物等を組み合わせます。まず主食と主菜や副菜が一度にとれる食品をチョイス！



●昼食・夕食向きお手軽組み合わせ例

お弁当・丼・麺類には不足しがちな副菜をプラス！



●主食・主菜・副菜の組み合わせ例

コンビニのお惣菜は、オリジナルのレトルト食品や冷凍食品が充実していて色々な組み合わせで美味しく食べることができます。主食・主菜・副菜を意識しながら揃えましょう！



※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド ((公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会)