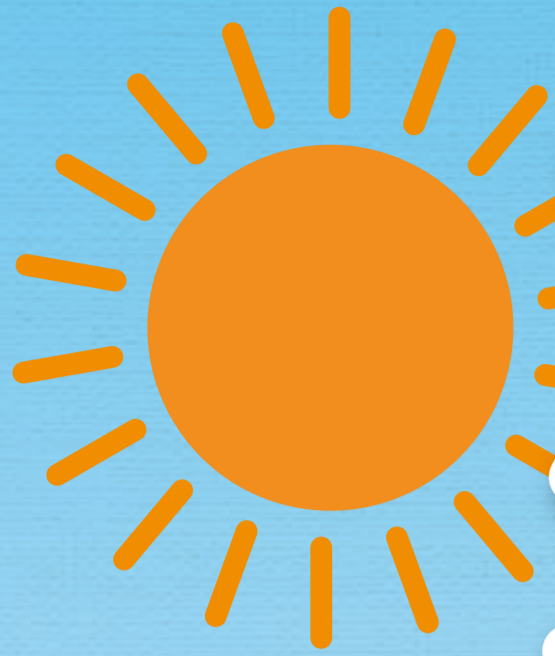


売店で

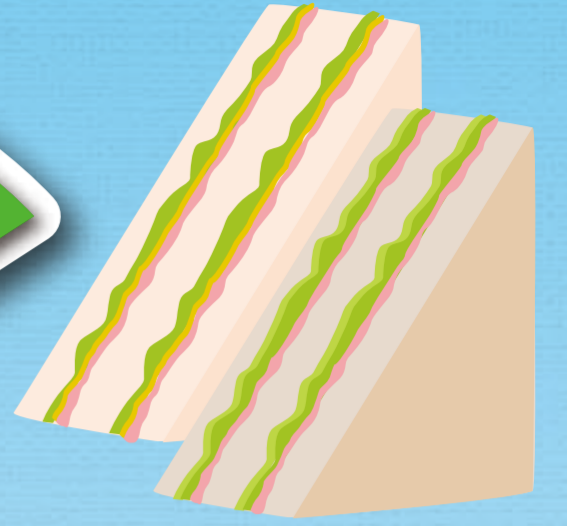
コンビニで

上手に選んで



かしこく

朝ごはん



組合せのポイント

- ①単品で済まらず、複数を組み合わせる
- ②炭水化物(ごはん・パン類)は必ず選ぶ
- ③野菜も忘れずに

スタンダードな組合せ



おしゃれ あっさり組合せ

胚芽パンなど未精製の小麦を使ったパンがおすすめ

サンドイッチ

卵やチキンなどのタンパク質の具と、トマトやレタスなどの野菜の具とのバランスも大事。

サラダ

緑黄色野菜が入っているかチェック!!

節約お手軽組合せ



かんたんホットな組合せ



おでんは様々な具があるので、野菜もたんぱく質のおかずもとれます。

ただし、「ちくわ」など、素材に塩分を多く含むものもあるので、上手に選びましょう。

このポスターは、平成29年度に福岡市内の各区保健福祉センターに公衆栄養学の実習にきた学生(九州栄養福祉大学・中村学園大学・福岡女子大学の3年生)のアイデアをもとに作成いたしました