

# コンビニごはんの選び方 朝ごはん編

推定エネルギー必要量(1日)  
 男性(30~49歳) 2,300~2,700kcal  
 女性(30~49歳) 1,750~2,050kcal  
 ※年齢・体格・運動量によって必要量は変わります

コンビニエンスストアでも選び方次第でバランスの良い朝ごはんになります！組み合わせはいろいろ！

体や脳を動かすエネルギー源  
炭水化物

甘くないパン おにぎり  
 カツサンド サンドイッチ  
 ごはん・パン・めん・いも類

筋肉や血液のもととなる  
たんぱく質

牛乳または豆乳 サラダチキン  
 ゆでたまご ヨーグルト  
 肉・魚・たまご  
 豆腐・豆乳・牛乳・ヨーグルト

体の調子を整える  
ビタミン・ミネラル・食物繊維

野菜スープ 100%野菜ジュース  
 バナナ サラダ  
 野菜スープ・サラダ・  
 100%野菜ジュース・果物

どれか  
1~2つ

どれか  
1~2つ

どれか  
1~2つ

1つずつ選んで  
組み合わせれば  
栄養バランス◎

量を増やす時は  
すべてのグループを  
バランス良く増やしましょう

たとえばこんな組み合わせ おにぎり・ゆでたまご・100%野菜ジュース

他にもこんな  
組み合わせ

ミックスサンドイッチ・牛乳・バナナ

カツサンド・カップサラダ

甘くないパン・豆乳・野菜スープ

こんな食品は朝ごはんはどうでしょうか？



△菓子パンは糖質・脂質が多すぎます。

△カップラーメンは塩分が多く、フライめんの場合、脂質が多すぎます。

ときどき食べる程度なら良いですが、毎日の朝ごはんとしてはおすすめしません。

いつも飲んでいるコーヒーの糖質はどのくらい？

カップ入り加糖    缶コーヒー    ペットボトル    無糖



15~20g



微糖 7g  
通常 15~20g



20~30g



0g



スティックシュガーが1本3g~5gです。  
スティックシュガー4本分以上の糖質の入ったコーヒーは要注意です！

# コンビニごはんの選び方 朝ごはん編



朝ごはんを毎日食べて  
仕事も、勉強も、運動も  
効率アップ!!



栄養成分表示 [1個 (〇g) あたり]	
熱量	〇kcal
タンパク質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

食品を購入する際には  
栄養成分表示を  
参考にしましょう



国立市保健センター