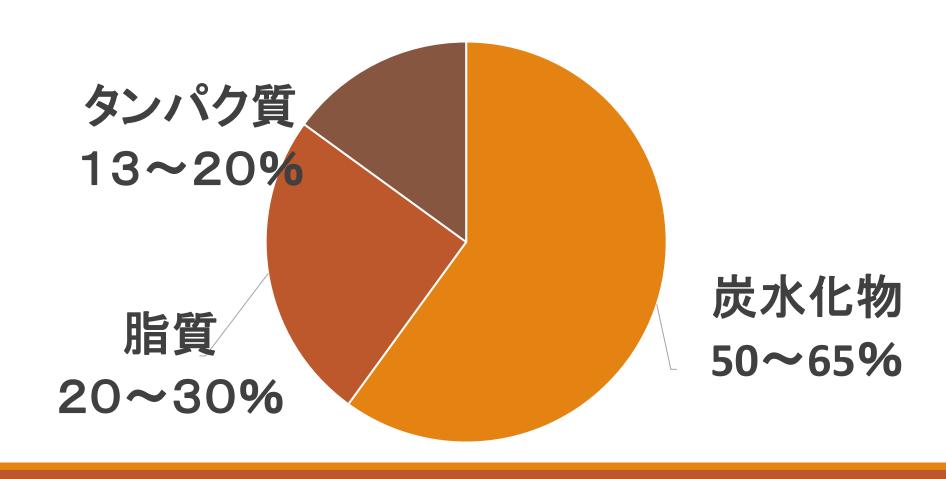
写真で見ていくPFCバランス

コンビニ編

理想のPFCバランス



コンビニのイメージ...

- ●炒め物、揚げ物(脂質)が多い
- ●炭水化物中心になりやすい
- ●野菜・キノコ・海藻(食物繊維)が少ない

コンビニでもPFCが整う 工夫を紹介します!

コンビニ3社

- ●セブンイレブン
- ●ファミリーマート
- ・ローソン

セブンイレブンのオススメ

500~600kcalの幕の内弁当がオススメ

和食弁当はPFCが整いやすい





\ 麺類はこれオススメです /

タンパク質が しっかり23g!

500kcal



他にも一つでPFCが整う商品がたくさん



422kcal



1つでPFCバランス が良いサバ弁当

300kcal

野菜が食べたい時は ちゃんぽん 脂質も少ない!



一人前のお鍋もオススメ タンパク質が20g摂れます!





ファミリーマートのオススメ

ボンゴレパスタは タンパク豊富で 脂質少な目



脂質を控えて お米をしつかり 食べたいときは お寿司!



ねばたま納豆丼



海鮮系はこちらも オススメ

10品目おかずの銀鮭海苔弁当



品目が多い お弁当は満足感UP



タンパク質も 食物繊維も 程よく摂れる 温かいそうめん

ローソンのオススメ

これオススメです!

188kcal タンパク質豊富 204kcal 食物繊維豊富

あさりの貝だしら一めん(糖質オフ麺使用)



1食分の野菜が摂れるちゃんぽん(糖質オフ麺使用)



おにぎりを足して 合計400kcal

あさりの貝だしら一めん(糖質オフ麺使用)

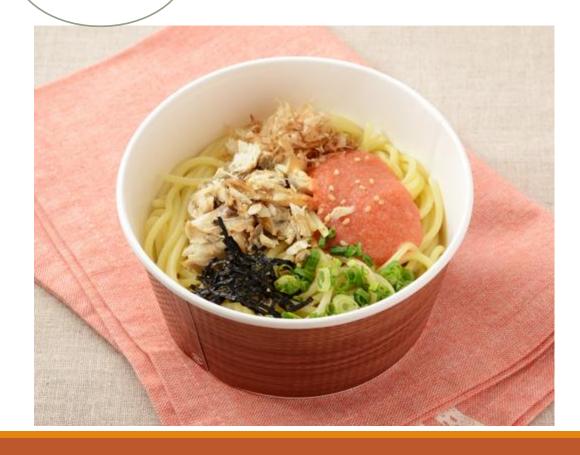




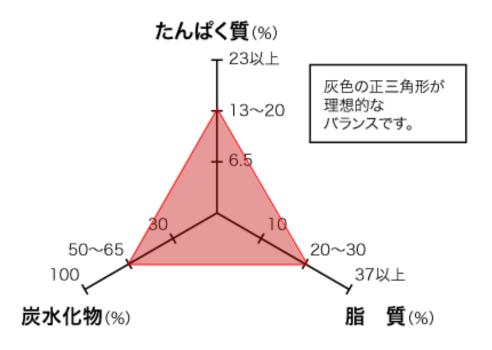
軽く食べたいときにオススメ

338kcal

明太さばのお出汁パスタ



400kcal未満で バランス完璧



こちらも400kcal未満で バランスgood!

海老とたらこのクリームスープパスタ



おすすめランキング

(1)ローソン...

ミニサイズ麺類が豊富

夜遅い時や軽く食べたいお昼はローソンに行こう!

②セブンイレブン...

1つでPFCが整う商品が豊富

③ファミリーマート...

お寿司、海鮮系の商品が豊富