

コンビニ食事のポイント

ヘルスケアネットワーク

ヘルスケアネットワーク(〓〓〓〓、武田裕理事長)は、ドライバークがコンビニで食事を買い求める時、メニューの選り方や摂取カロリーをまとめたポスターを制作した。栄養過多やメニューの偏りを防ぎ、ドライバークの健康管理を通じて健康起因事故の防止に貢献していく。

新ポスター「コンビニメニューの賢い選び方」では、①食事のバランス②1食当たりの必要な摂取カロリーの目安③の2

健康増進で新ポスター

コンビニメニューの賢い選び方
身体にやさしいバランスメニュー

理想のバランスは「主食(ごはん)+メインのおかず1品+野菜1~2品」

主食	メインのおかず	野菜	野菜ジュース
鶏卵にやき 128kcal 炭水化物1g	鶏唐辛子ステーキ 112kcal 炭水化物1g	わかやきサラダ 54kcal 炭水化物0g/塩分24g	71kcal 炭水化物0g

一度に必要なカロリーの目安は、600~700kcal以内

のり弁当	彩り弁当
ごはんを 揚げずかつ 53kcal 炭水化物3g	57kcal 炭水化物4g

食べ方にも気をつけると、さらに健康的!!

- ① 食事は3食をしっかりと摂る。朝食は、全日活動のエネルギー源となり、健康維持に重要な役割を果たします。
- ② 食事は3食をしっかりと摂る。朝食は、全日活動のエネルギー源となり、健康維持に重要な役割を果たします。
- ③ 食事は3食をしっかりと摂る。朝食は、全日活動のエネルギー源となり、健康維持に重要な役割を果たします。

食事のバランスとカロリー計算がポイント

〓〓〓〓では2010年以降、酒気帯び運転の防止、熱中症対策、感染症対策など時流に沿った身近な話題を取り上げたポスターを14種類作成。サイズは縦468mm、横317mmで、イラストを取り入れドライバークが見て分かりやすいよう工夫している。

(遠藤 仁志)

点にポイントを絞った。まず理想の食事として、ご飯などの主食、肉といったメインのおかず1品計算では、600~700kcal いる。また、アルコール品、さらに野菜1~2品 〓〓以内とした。適ル、清涼飲料水、間食はを添えるよう紹介。加え 正な体重を維持するため 見過ごしがちと注意を喚び、塩分や脂質は可能な 限りの低い食品を選ぶよう 約4割が脂肪といわれ、黄・緑のおかずが入った 工夫で一人一人の健康増進につなげたい(〓〓〓〓)としている。