

コンビニ・メニューを上手に利用しましょう。

忙しくて、なかなか料理できないという方も、こんなメニューなら簡単です。



おにぎり (約140kcal)

ポイント 手巻きタイプの、のりは外します。五目、赤飯、ごま、のりが直に巻いてあるものは避け、昆布などの具は除きます。



インスタントみそ汁
(約40kcal)

ポイント キノコ類、ワカメ、ネギなどの野菜は残します。

カップうどん
1カップ87g
(約400kcal)

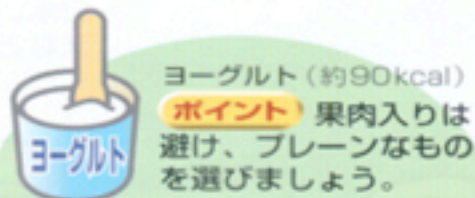


ポイント ラーメンやそばは消化が悪いため、麺類ならうどんに。ネギなどの薬味は加えません。



インスタント
おかゆ
(約80kcal)

ポイント いろいろな種類がありますが、プレーンなものを選びます。



ヨーグルト (約90kcal)

ポイント 果肉入りは避け、プレーンなものを選びましょう。

アイスクリーム (約270kcal)

ポイント 脂肪が多く好ましくありませんが、食べるならプレーンなもの。ナッツや果肉入りは避けます。



蒸しパン
(約290kcal)



メロンパン
(約350kcal)

ポイント 調理パンやナッツ、レーズン、ゴマ、豆類などが入ったものは避けます。蒸しパンはチーズなどの入っていない、シンプルなものを選びます。