

あなたはどれを選ぶ？

賢い食事えらびのヒント

A

ガッツリ派



ガッツリ弁当

B

バランス重視派



バランス弁当

C

手軽派

手っ取り早く
お腹を満たしたい



菓子パン

「弁当1コ」でも選び方でカロリーが全然ちがう！

収支のバランスが大事！自分に必要な量を知ろう

ガッツリ弁当 → 840kcal
 バランス弁当 → 400kcal
 菓子パン → 380kcal

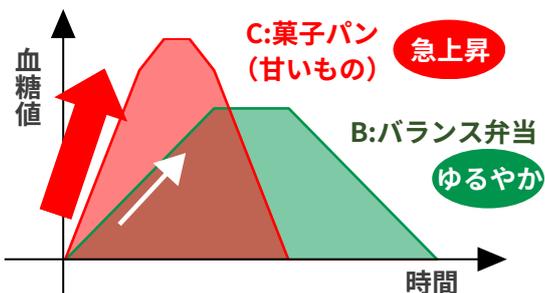
2倍以上



日本医師会
ホームページ

4つの簡単チェックで
1日の必要カロリーが
わかる♪

同じカロリーでも食後の血糖値の上がり方がちがう！



食後の血糖値が急上昇すると
脂肪になって体にたまりやすくなる。

→同じカロリーでも
太りやすい！



食べる前にカロリーをチェック！

野菜は1日350gを目標に



おかず（主菜・副菜）の量の目安は
この動画をチェック！



36秒で目安量がわかる！

千葉県公式PRチャンネル
「【ちばの食育】グー・パー食生活を始めよう！
（主菜はグー！副菜パー！）」

栄養成分表示(1パックあたり)	
エネルギー	839kcal
たんぱく質	33.0g
脂質	39.8g
炭水化物	86.3g
食塩相当量	2.6g