

知ってトクする  
**生活情報**

# バランス食のおすすめ

市販の惣菜やお弁当を利用することは  
ありますか？

家庭外で作られた加工済みの食品（中食）は、誰でも手軽に利用することができます。主食が多く野菜が少ないなど、栄養バランスがかたよりがちです。栄養を考えた少しの工夫で、バランスの良い食事に変えることができます。

ここでは、日中の原動力となるお昼ごはんの選び方を考えていきましょう。

**黄色にかたよった  
お昼ごはん**



おにぎり



カップ  
ラーメン



炭酸飲料水  
(甘味)

塩分やエネルギーの取りすぎです。主食（黄色）は単品にして、肉や魚（赤）と野菜類（緑）を追加することを心がけましょう。

**ポイント**

- ・1日3食、3つの色をそろえることが大切です。
- ・揚げ物は1品まで。脂質の取りすぎは肥満が心配です。
- ・甘い飲み物は控えめに。無糖の飲み物が理想的です。



協会けんぽの保健指導を  
ご利用ください！

協会けんぽでは、加入者様へ健診結果に基づく特定保健指導を実施しています。協会けんぽの保健師等が無料で企業へお伺いします。従業員のみなさまの健康管理にご活用ください。

保健指導のお問い合わせ

保健グループ TEL.024-523-3919

全国健康保険協会 福島支部  
協会けんぽ