

コンビニでの組み合わせ方

おにぎり 1 個 160kcal

あんぱん 1 個 300kcal

メロンパン 1 個 450kcal

日本そば 1 人前

チャーハン 1 人前

単品で摂ると摂取カロリーは少ないように感じるが菓子パンやチャーハンなど選んでいるとかなりのカロリー摂取となる。目に見えないところで単純糖質、脂質を摂っていることが多い。量があってもカロリーが低いものを選ぶことが大切（脂質含量を確認する習慣を）

おにぎり 1 個（必要カロリーが多い者は 2 個も可）+ 冷奴（又は焼き魚やヨーグルト）+ 野菜サラダ（ノンオイル使用）+ お浸し（又はおでんの大根やこんにゃく）