

# スポーツ栄養レター Vol.6

## 実践！「栄養フルコース型」の食事～コンビニ編～



チアリーダーの皆さん、こんにちは！株式会社 明治です。  
今月のテーマは”コンビニでの選び方のコツ”です。  
環境が変わっても、食事の考え方のベースは「栄養フルコース型」の食事です。  
是非、実践してみてください！



「栄養フルコース型」の食事とは①～⑤の食品群がすべてそろった食事のこと

①主食

②おかず

③野菜

④果物

⑤乳製品

＼詳しく知りたい方はスポーツ栄養レター Vol.1 & Vol.2をCHECK！

## コンビニを賢く活用！選び方のコツ

コンビニで売っているたくさんのお弁当の中で、どれを選ぼうか悩むと思います。  
そんなときは栄養が偏ることがないように、色々なおかずや野菜が入っている幕の内弁当や  
丼ものでも具沢山のものを選ぶことがおすすめです！おにぎりも具が入ったものを選びましょう。  
そして、選んだお弁当やおにぎりに何をプラスしたら  
「栄養フルコース型」の食事の5つをそろえることが出来るかを是非考えてみてください！  
体調を整えるために大切なビタミンやミネラルを補うこともポイントの一つです。

### 例①



幕の内弁当 ①②③  
スティックかにかま ②  
野菜スープ ③  
100%オレンジジュース ④  
飲むヨーグルト ⑤

### 例②



温玉うどん ①②  
鶏むね肉のサラダ ②③  
フルーツ入りヨーグルト ④⑤

### 例③



おにぎり(鮭) ①②  
肉まん ①②  
野菜ジュース ③  
カットフルーツ ④  
ヨーグルト ⑤

POINT

食事の基本（「栄養フルコース型」の食事）をマスターして  
どんな環境でも栄養バランスの良い食事を実践できるようにしましょう！