

手軽に、簡単バランス食～コンビニ活用法・お弁当編～

コンビニのお弁当を食べる時の、選び方・組み合わせ方についてご紹介します

バランスの良い 幕の内弁当

組み合わせ例：お弁当＋サラダ＋お茶



+



+



チョコレギサラダ (61kcal)

お茶 (0kcal)



内容	量
1. 混ぜご飯	147g
2. 塩サバ	28g
3. ロールカツ	15g
4. 卵焼き	11g
5. 大豆入りひじき	10g
6. きんぴら	10g
7. じゃがいもの煮物	41g
8. さつまいもの煮物	14g

弁当栄養成分	
カロリー	534kcal
蛋白質	18.4g
脂質	14.9g
炭水化物	81.6g
ナトリウム	1400 mg
食塩相当量	3.6g

合計栄養成分	
カロリー	595kcal
蛋白質	20.3g
脂質	18.3g
炭水化物	88.2g
ナトリウム	2072 mg
食塩相当量	5.3g

ポイント

- ・ ご飯の量も少なめで、蛋白質、野菜のおかずも入っています。比較的バランスの良いお弁当でおすすめです。
- ・ 何かプラスする場合は、サラダにすると野菜不足が解消されます。サラダは、レタスやキャベツ、海藻のものを選びましょう。
- ・ ドレッシングを使用すると、塩分が高くなるので注意です。
- ・ ご飯の量はご自身の摂取量に合わせてみましょう。

手軽に、簡単バランス食！～コンビニ活用術・お弁当編～

カルビ弁当

組み合わせ例：お弁当＋サラダ＋お茶



+



+



チヨレギサラダ (61kcal) お茶 (0kcal)



内容	量
1. 麦飯	224g
2. カルビ肉	75g

弁当栄養成分	
カロリー	645kcal
蛋白質	15.3g
脂質	26.9g
炭水化物	85.3g
ナトリウム	853 mg
食塩相当量	2.2g

合計栄養成分	
カロリー	706kcal
蛋白質	17.2g
脂質	30.3g
炭水化物	91.9g
ナトリウム	1525 mg
食塩相当量	3.9g

ポイント

- ・ ご飯と蛋白質なので、野菜が不足しています。バランスを整える為に、サラダを付けると良いです。
- ・ サラダは、レタスやキャベツ、海藻などの物を選びましょう。
- ・ カルビ肉は1食 20～40gが目安量です。脂身も多い為、夕食時は1/3～半量で抑えると良いです。
- ・ ご飯の量はご自身の摂取量に合わせてみましょう。

手軽に、簡単バランス食～コンビニ活用法・お弁当編～

のり弁

組み合わせ例：お弁当＋サラダ＋お茶



+



+



チョコレギサラダ (61kcal) お茶 (0kcal)



内容	量
1. 白飯	245g
2. 唐揚げ 2 個	41g
3. ちくわ揚げ	34g
4. コロッケ	85g
5. 漬物	5g

弁当栄養成分	
カロリー	983kcal
蛋白質	24.5g
脂質	29.9g
炭水化物	42.7g
ナトリウム	1900 mg
食塩相当量	4.8g

合計栄養成分	
カロリー	1044kcal
蛋白質	26.4g
脂質	33.3g
炭水化物	148.5g
ナトリウム	2572g
食塩相当量	6.5g

ポイント

- ご飯の量が多く、塩分量が高いお弁当です。おかずも油物中心の為、高カロリーです、夕食時は購入を控えた方が良いです。
- バランスを整える為に、野菜サラダを付けると良いです。
- ご飯の量はご自身の摂取量に合わせてみましょう。
- 調節するのであれば、炭水化物を減らした方が良いです。ご飯を 1/3 量、コロッケ半分を減らすと 650kcal になります。
- 減塩の為に、漬物を残し、サラダのドレッシングを半量にしましょう。

手軽に、簡単バランス食～コンビニ活用法・お弁当編～

唐揚げ弁当

組み合わせ例：お弁当＋サラダ＋お茶



+



+



ミックスサラダ (55kcal) お茶 (0kcal)



内容	量
1. 白飯	158g
2. 唐揚げ 4 個	138g
3. 漬物	6g

弁当栄養成分	
カロリー	673kcal
蛋白質	36g
脂質	19.3g
炭水化物	79.9g
ナトリウム	1800mg
食塩相当量	4.6g

合計栄養成分	
カロリー	692kcal
蛋白質	38g
脂質	21g
炭水化物	87.8g
ナトリウム	2158 mg
食塩相当量	5.6g

ポイント

- ・ ご飯と蛋白質なので、野菜が不足しています。
- ・ バランスを整える為にサラダを付けると良いです。
- ・ ご飯の量はご自身の摂取量に合わせてみましょう。
- ・ 調節するのであれば、ご飯 1/3 量、唐揚げ 2 個を減らすと 354kcal になります。
- ・ 減塩の為に、漬物を残し、サラダのドレッシングを半量にしましょう。

手軽に、簡単バランス食～コンビニ活用法・お弁当編～

ロースかつ丼

組み合わせ例：丼+サラダ+お茶



ミックスサラダ (55kcal) お茶 (0kcal)



内容	量
1. 白飯	190g
2. ロースかつ 1 枚	222g
3. 卵 1 個	50g

かつ丼栄養成分	
カロリー	711kcal
蛋白質	26.9g
脂質	22.2g
炭水化物	100.8g
ナトリウム	1300mg
食塩相当量	3.3g

合計栄養成分	
カロリー	766kcal
蛋白質	28.9g
脂質	23.9g
炭水化物	108.7g
ナトリウム	1689 mg
食塩相当量	4.3g

ポイント

- ご飯と蛋白質なので、野菜が不足しています。
- バランスを整える為にサラダを付けると良いです。
- 市販の丼物のご飯の量が多い物が多いです。
ご飯の量はご自身の摂取量に合わせてみましょう。
- 調節するのであれば、ご飯 1/2 量、ロースかつ半分を減らすと 446kcal になります。
- 減塩の為に、ドレッシングを半量にしましょう。