

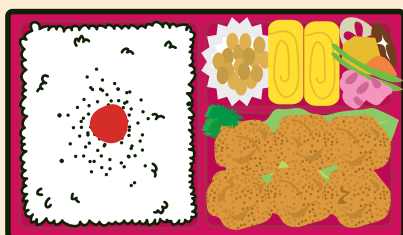
<方法6> 外食や弁当を見直す

- 外食やコンビニエンスストアなどの弁当を食べる従業員が多い事業所では、メニュー選びのポイントについて、情報を伝えましょう。

メニュー選びの情報提供例

■ 栄養成分表示をチェック

コンビニエンスストアの弁当は、ほとんどが栄養成分（エネルギー量・たんぱく質・脂質の量など）を表示しています。



から揚げ弁当	
栄養成分表示（1包装当り）	
エネルギー	633.2kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	15.6g
炭水化物	91.2g

■ 1日のエネルギー摂取量

1日のエネルギー摂取量の基本は、男性は2,600kcal、女性は2,200kcal（体重や活動量によって異なる）です。このエネルギー量を3食で分けると、1食あたり男性は約850kcal、女性は約700kcalになります。このエネルギー量がメニューを選ぶときの、おおよその目安になります。

■ 栄養バランス

主食（ごはん・パン・麺類）、副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）、主菜（肉・魚・卵・大豆料理）が揃っているものを選ぶようにしましょう。



+

プラス



乳製品と果物も
とれると理想的



+

プラス

おにぎりだけより



おでんと海藻サラダ
を組み合わせ

職場で仕出し弁当をとって食べる場合は、野菜が豊富に入っていたり、エネルギーが控えめだったり、脂肪分が少ないなど、いろいろなメニューを提供している業者を選びましょう。