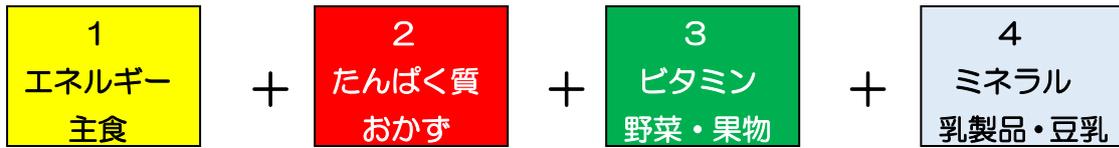


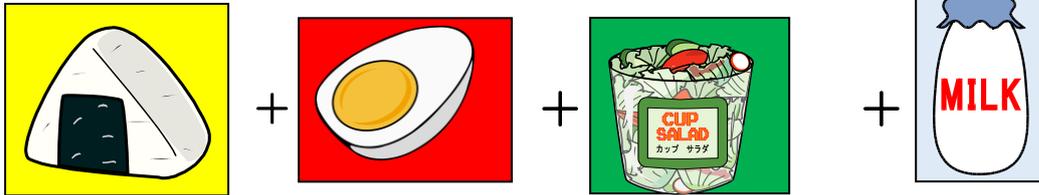
# 簡単にバランスを整える！！

～コンビニで買ったものでも上手くそろえられるコツは～

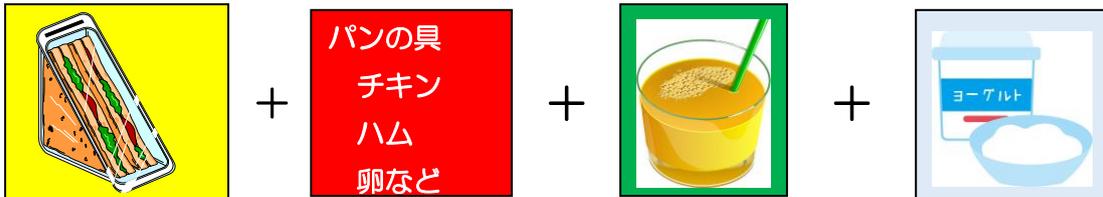
\*お菓子や菓子パンではなく「食事の一部」のつもりで揃えましょう！



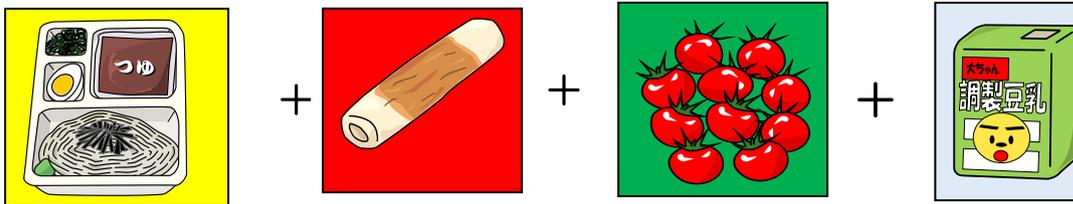
ご飯



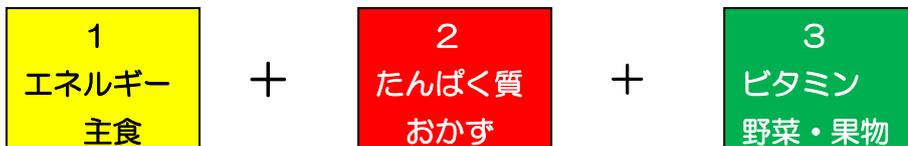
パン



めん



～夕食の時間が遅くなる場合の一工夫～



★消化のよい  
食事にする

雑炊、うどんなど  飲酒する場合は控 えめに	鍋物、湯豆腐、魚の煮物 など 温かい汁物など 肉は脂身控えめに	鍋の具、サラダ、 和え物などで野 菜、きのこ類を 補給
---------------------------------	--	--------------------------------------

★おいしいけど・  
避けたいもの

コーヒー・紅茶・甘い飲み物  
揚げ物、焼肉、ハンバーグなど脂身の多い肉類

