

栄養新聞

田宮病院 栄養管理室

簡単♪スーパーで揃えられる！

バランスの良い食事



【スーパーで買えるおすすめ 食材】

主食：★レトルトごはん・お粥 ★食パン ★冷凍うどん ……〈毎食1つ〉

主菜：★魚の缶詰 ★納豆 ★お総菜(肉・魚など) ……〈毎食1つ〉

副菜：★きゅうり・トマト・レタス(そのまま♪)

★カット野菜(スーパーにて¥100〜で売ってます)

★乾燥ワカメ (水で戻し水気を切って、醤油やぼん酢で。お味噌汁にそのまま入れても♪)

★お総菜(筑前煮・ひじき煮など) ……〈毎食2つ〉

果物：★バナナ みかん リンゴ 等……〈1日1個〉



〈バランスの良い食事例〉



これなら、料理をしない私でも簡単にバランスの良い食事を摂ることができそうだ！でもスーパーは、広くてどこに何が置いてあるか分からないんだよなあ。

あるスーパーのイラストを見て、イメージしてみましよう。どこに何が置いてあるかが分かると、買い物しやすくなるかもしれませんよ。



スーパーの中の配置図

