

答えてわかる!!



栄養クイズ

D.1

問題

コンビニでお昼ごはんを買うことになりました。どの組み合わせが最も栄養バランスが良いでしょうか？

① インスタントラーメン
+
おにぎり

② 菓子パン
+
豆乳

③ ミックスフライ弁当
(米飯・揚げ物3種・
ポテトサラダ・漬物)
+お茶

④ おにぎり1~2個
+野菜サラダ
+牛乳200ml

答え：④

解説

主食・**主菜**・**副菜**をそろえるよう意識すると栄養バランスが良くなります。

★**主食** (ご飯、パン、麺)

★**主菜** (肉、魚、卵、大豆製品の料理)

★**副菜** (野菜、海藻、きのこの料理)



①②③とも野菜が極端に不足しています。

④★**主食**:おにぎりの米飯★**主菜**:おにぎりの具(鮭・ツナ・たらこ等)★**副菜**:野菜サラダ★+α:Ca補給にカップ1杯/日は乳製品を摂りましょう。

①麺(主食)と米飯(主食)の組み合わせで炭水化物に偏った食事。

②菓子パンは糖質が多く含まれるため、血糖を上げやすい。

③揚げ物が多く、脂質やエネルギーの摂りすぎとなる。また、市販の弁当は米飯が多いため、残した方がよい場合もある。

