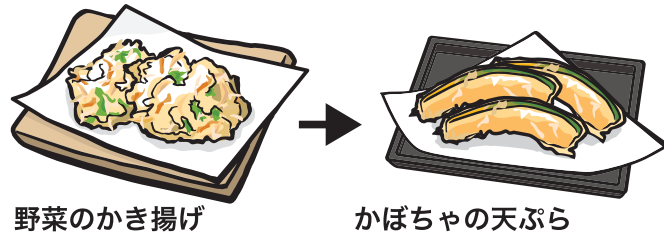


# お惣菜の賢い選び方

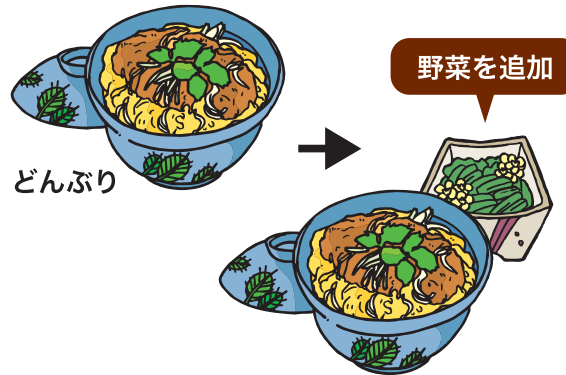
- ◆ 脂っこい料理や揚げ物が多いものは控えましょう。
- ◆ 野菜が中心のものを選びましょう。
- ◆ 天ぷらは食材の切り方が大きい方が吸油率が低くカロリーダウンできます



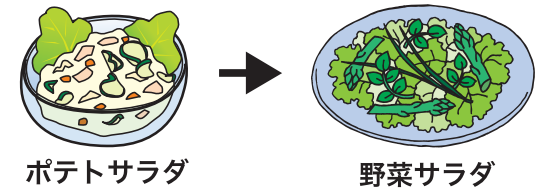
- ◆ 栄養成分表示を見て、エネルギー、脂質、食塩量などの表示をチェックする習慣をつけましょう。

栄養成分表示：1食分(100g)当たり	
エネルギー	○ kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

- ◆ 丼ものにはごはんの量が多くはっています。野菜が不足するので、ほうれん草のお浸しやひじきの煮物など小鉢を追加しましょう。



- ◆ ポテトサラダやマカロニサラダはマヨネーズやドレッシングがたっぷり使用され、高エネルギーです。野菜のサラダでドレッシングが別のものにし、減量目的の場合はノンオイルドレッシングにしましょう。



食品100gまたは100ml当たりで記載されている場合は、実際に自分が食べる量で計算しましょう。

## 賞味期限と消費期限

賞味期限…おいしく食べることができる期限  
この期限を過ぎてもすぐ食べられないということではありません。  
品質の劣化が比較的遅い食品（スナック菓子・カップめん・缶詰等）につけられています。

消費期限…過ぎたら食べないほうが良い期限  
品質の劣化が早い食品（弁当・サンドイッチ・生めん等）につけられています。

期限表示は開封前の期限が表示されていますので、一度開封した食品は表示されている期限に関わらず早めに食べましょう。