



コンビニ活用術

かつては「不健康」なイメージが強かったコンビニ食品。近頃は商品の品ぞろえも増え、選択の幅が広がっています。ポイントをおさえ、上手に活用しましょう！

選び方のポイント！

① 主食+主菜+副菜を組み合わせる

② 栄養成分表示を確認しよう

主食

(ご飯・パン・麺)

主菜

(肉・魚・卵・大豆)

副菜

(野菜・海藻・キノコ類)

不足しがち！

Check!



栄養成分表示 1食当たり	
エネルギー	351Kcal
たんぱく質	7.0g
脂 質	10.8g
炭 水 化 物	56.5g
ナトリウム	967mg
(食塩相当量)	2.5g)



コンビニで売っている商品のカロリーなどを皆さんに確認していただきました！



呼吸と運動



腹式呼吸と胸式呼吸の違いを、実践を交えながら教えていただきました。
また、入浴中にできる鼻洗浄方法など、日常に役立つ裏技もレクチャーしていただきました！

◀ 次回のお知らせ ▶

日時：9月13日(火) 14:00~15:00
 場所：1F青ブース カウンター前
 内容：栄養指導『間食とおやつ』
 運動指導『糖化と酸化』



※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。
皆様のご参加を心よりお待ちしております！！

連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 後藤