

Jump !
実践してみよう

コンビニでできる健康管理のまとめ



Aさん



納豆巻きとツナと卵の
サラダを付けました。
スイーツは、他の時間
にしようかな？



Bさん



焼きそばパンだけは、
やめられないな。
枝豆ごはんをヨーグル
トをプラスした。
野菜は野菜ジュースに
してみた。



カップめんを野菜スー
プに変更したけど
なにか物足りないので
お浸しを付けてみた。



さて、皆さんはどんな選択ができるかな



文責) 松葉医院 管理栄養士 岩尾美智代