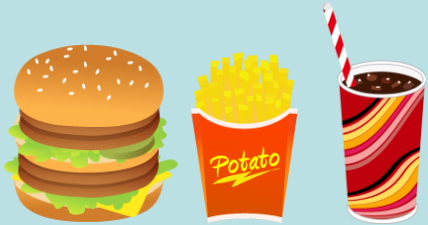


よく選ぶメニューと一汁三菜のあるメニュー

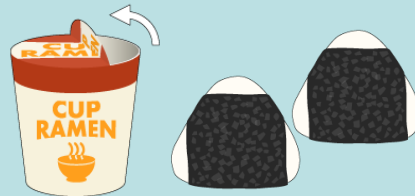
ファーストフードのセットメニュー

■ビッグサイズバーガー ■ポテト(M) ■コーラ(M)



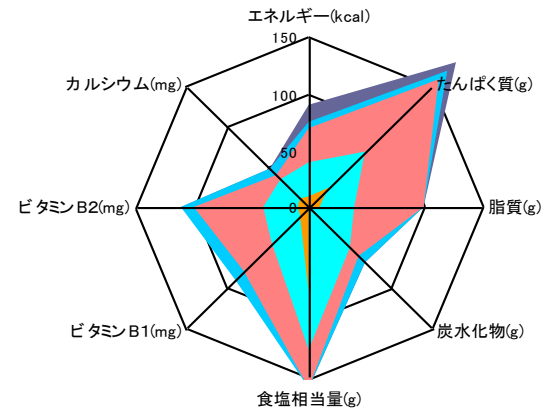
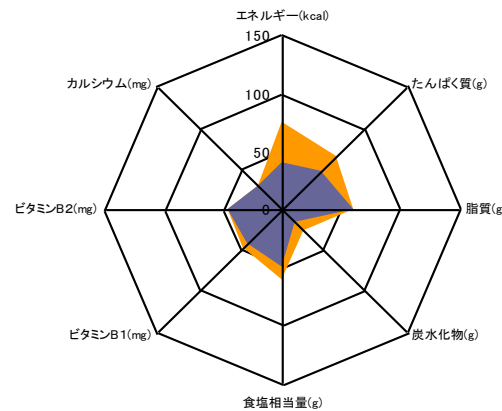
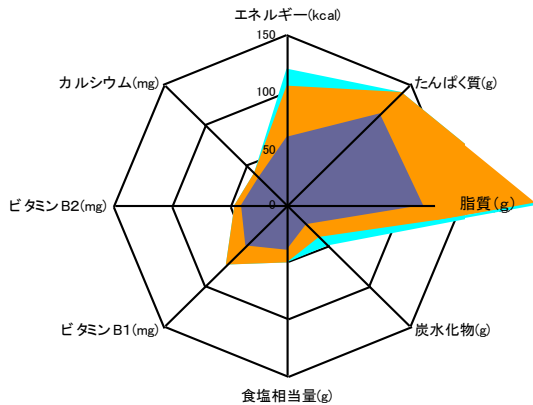
コンビニで簡単に

■カップラーメン ■おにぎり(80g)2個



和風献立(一汁三菜)

■ご飯 ■味噌汁 ■ぶりの照り焼き ■筑前煮
■おひたし



身体活動レベルⅡ(ふつ)15~17歳の男子における1日の食事摂取基準の1/3を100%とし、その充足率を示した。

解説

ファーストフードでは脂質が多くビタミン、ミネラルが不足している。コンビニで簡単に食べた場合では全栄養素が不足している。一汁三菜のメニューではビタミン、ミネラル分が多く摂取できバランスがよいが、食塩相当量が多く、カルシウムが不足ぎみなので、1日のうちの他の食事では注意が必要である。