

# 朝の選択が体を変える

あなたは、コンビニで朝ごはんを選ぶとき見た目、ボリューム、値段…何を優先していますか？  
体のことを考えて、これまでとは違う選択をしてみませんか？



栄養成分表示 1個あたり (110g)

熱量 417kcal  
たんぱく質 8.2g  
脂質 13.5g  
炭水化物 65.7g  
食塩相当量 0.5g



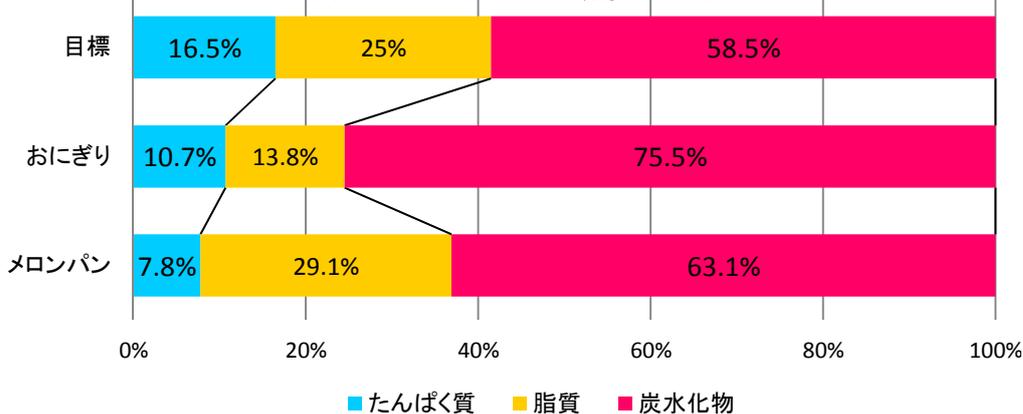
栄養成分表示 2個 (220g)

熱量 442kcal  
たんぱく質 11.8g  
脂質 6.8g  
炭水化物 83.3g  
食塩相当量 1.8g

エネルギーはほぼ同じ！  
しかしよく見ると  
脂質量がこんなに違う！

この2つ、カロリーに大差はありませんがよく見ると脂質に大きな差が！！  
バターなどの油を多く使っているメロンパンはどうしても脂質が増えてしまいます。  
一方、おにぎりの白米自体にはほとんど脂質が含まれていません。

## エネルギー産生栄養素バランス



「エネルギー産生栄養素バランス」はだまかに栄養の質を評価する指標のひとつです。  
3大栄養素がバランスよく摂取できているかわかります。  
エネルギーを産生する栄養素は体内で1gあたりたんぱく質4kcal、脂質9kcal、炭水化物4kcalのエネルギーに変わります。

例) 脂質 13.5g × 9kcal ≒ 122kcal

メロンパン 417kcal のエネルギー中 122kcal (29.1%) は脂質から摂取していることとなります。

さらにフライドポテトや唐揚げなどのホットスナックと一緒に食べれば、メロンパンはあっという間に1食あたりの脂質の摂取目安量を超えてしまいます。(18歳～29歳の男性の場合、朝食では脂質22gが目安量)  
しかも砂糖や油をたくさん使用した菓子パンは、主食の代わりにはならず、栄養学的にはお菓子として分類されます！  
ごはんだと思って食べていた「菓子パン」は実は「お菓子」だったのです。

菓子パンも美味しいですが、一日の始まりの朝食、買う前に体の事を少し気遣って選んでみてはいかがでしょうか？

**毎日食べれば、体や体調に変化が現れる！！**

