

スーパー・コンビニを上手に使う！

# 栄養バランスアップのための買い物のコツ



## ポイント①

### 毎日チェック！生鮮食品コーナー

#### 欠かさずビタミン・食物繊維 野菜・果物コーナー

野菜は少量パックを選ぶと経済的。  
カット済み野菜は調理の手間が  
減るのでオススメです。



#### しっかりたんぱく質

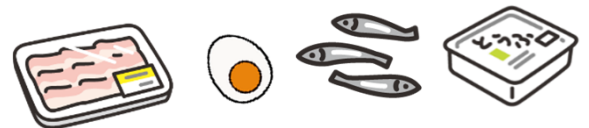
#### 肉・魚・卵・大豆製品 コーナー

高齢期はたんぱく質が不足しがち。  
肉・魚・卵・大豆製品のうちどれか1つを  
毎食食べましょう。

#### カルシウムたっぷり

#### 牛乳・乳製品コーナー

1日1杯の牛乳を飲みましょう。  
ヨーグルトや乳酸菌飲料は種類も多くて手軽♪



**注目！**

生鮮食品は傷みやすいので、  
冷蔵庫に保管して早めに  
使い切りましょう。



## ポイント②

### 上手に取り入れて！簡単便利食材

#### 使いたいときにすぐにチン！ 冷凍食品コーナー

おかずはもちろん、  
野菜や肉・めん類などの冷凍食材も。  
面倒な下処理が不要で使い勝手◎。



#### 保存が利いてアレンジ自在

#### 缶詰・乾物コーナー

缶詰はそのままでも  
柔らかくて食べやすいですが、  
アレンジ次第でいろいろな料理に変身します。



#### ひと手間で完成！

#### レトルト・半調理品コーナー

「温めるだけ」「〇〇のたれ」  
「〇〇を加えて炒めるだけ」  
などの食品は、食材や調味料を  
いくつもそろえなくてよいので楽チン。



#### そのまま食べられる

#### お惣菜・お弁当コーナー

日替わりでいろいろな  
素材・味を楽しんで。



**注目！**

冷凍食品やレトルト食品などを使うときは、パッケージに書かれている  
温め方や調理方法をよく確認しましょう。

# 散歩がてら、買い物に出かけよう

レッツ「買い物」ウォーキング♪



いざ、スーパーへ!



主食・主菜・副菜 をそろえて  
いただきます!



**スタート!**

**ゴール!**

## 果物コーナー

まずは  
果物を1こ  
旬の味



## お菓子コーナー

お好みの  
おやつで  
エネルギー  
補給



## レジ

いつもの  
定員さんの  
笑顔にほっこり



## 野菜コーナー

朝食用に  
そのまま使える  
カットキャベツを



## 肉・鮮魚コーナー

今夜はお刺身♪  
食べきりサイズを購入



## 牛乳コーナー

ミニパックを購入  
毎日違う牛乳を  
飲み比べ



## 総菜コーナー

今日のお昼は  
メンチカツと  
青菜のごま和え



## 冷凍食品コーナー

冷凍うどんと  
冷凍インゲンを  
ストック用に



感染症の流行時は、できるだけ混雑する時間帯を避け、マスクの着用や手の消毒など感染対策をしましょう。



買い物に行くのが難しい場合や重い物を買いたい場合は、**移動スーパー**や**ネットスーパー**・**宅配**を利用しましょう。

栄養バランスが考えられた**高齢者向け配食弁当**も便利です。