エネルギー　741kcal

**みんなが大好きな
オムライスですが…
挽肉を使っているので、
カロリーは高めです。**

カロリー比較

牛肉もも肉
100g
209kcal

牛肉挽肉
100g
224kcal

そのため！
オムライスのご飯は
180gと控えめです。

家庭でも実践

挽肉のカロリーは白い脂身の量で決まるので、購入するときは、赤身の多いものを購入するとカロリーダウン。また炒めて使うときは、油をひかずに、肉の脂を使うようにしましょう。

オムライスでもバランスは◎
トマトソースとサラダで野菜をプラス

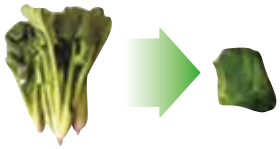
主菜　タンパク質源　卵
副菜　ビタミン、ミネラル源・・
トマトソース、野菜サラダ
主食　炭水化物源
ご飯180g

野菜がたっぷり
351gとれます

野菜の話 トマトソース

ビタミン・ミネラル等が豊富に含まれている野菜をソースやスープにする事でかさが減り量がたくさん食べられるようになります。

トマトソースで
野菜がたっぷり
285g使用。



加熱するとかさが減り
食べやすくなります。

トマトは、太陽の恵をいっぱい浴びて、赤い成分のリコピンが豊富。老化防止や美肌にも効果的です。
美味しくいただきましょう!!

全塩分量 3.0g

**オムライスで使われている
トマトケチャップは意外と
塩分が控えめなんです!!**

	しょうゆ	ケチャップ	ソース
塩分	2.6g	0.5g	1.5g
カロリー	13kcal	18kcal	21kcal

家庭でも実践！減塩ポイント

一般的に日本人の食事の塩分は、しょうゆ・みそ・塩・漬物で半分以上を取っています。ケチャップ、ソースなど和食以外の味付けも楽しみ、おいしく減塩しましょう。

**「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。
それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ！健康生活を。**