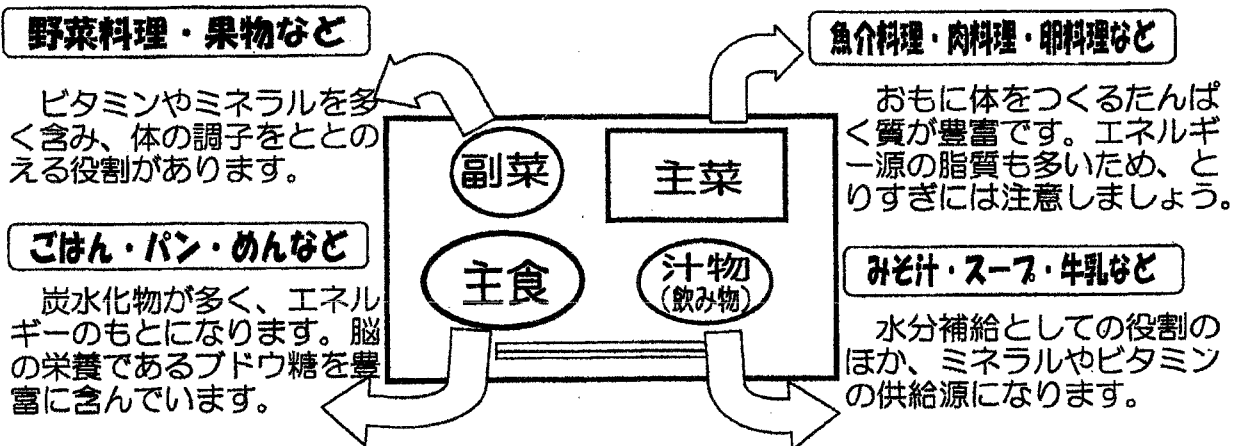
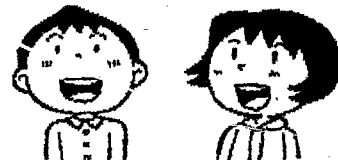


献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

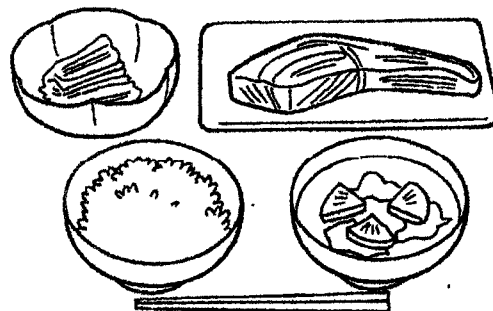
好きなものばかり食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると栄養のバランスがくずれてしまいます。

献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を、心がけましょう。



日本型食生活を見直そう！

日本型食生活とは、米飯を中心にして、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物など、さまざまな食品を組み合わせた献立です。栄養バランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由とも言われています。



〇〇ぬきダイエット
していませんか？

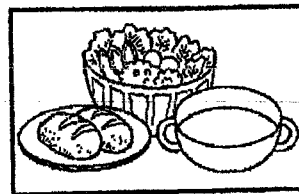


《主食ぬき》



主食ぬきでは、脳への栄養も不足し、集中力なども低下します。

《主菜ぬき》



成長期の体に大切なたんぱく質が不足します。