



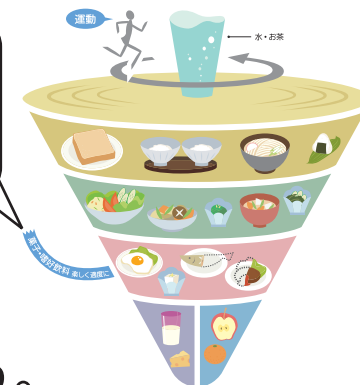
野菜ジュースはいくつ？



副菜「1つ」です。

100%で200mlならば副菜「1つ」に数えます。
ただし、副菜のすべてを野菜ジュースで
取るのではなく、ジュースは補助的に考えましょう。

「ヒモ」
菓子・嗜好飲料
楽しく適度に



朝、手軽に菓子パンを朝食にしたいけれど、「つ」に入りますか？



入りません。「ヒモ」のお菓子になります。

朝食は、ご飯やパンを食べるようにしましょう。
「ヒモ」だけの食事や欠食にってしまうと、1日の食事バランスが
とりにくくなります。「ヒモ」が長すぎてもコマを回しにくくなります。



みそ汁はどうやって数えたらいいの？



具の少ないみそ汁はカウントされません。

野菜やきのこ、海藻などがたっぷり(小鉢1つ分くらい)
入っていたら副菜「1つ」になります。

