

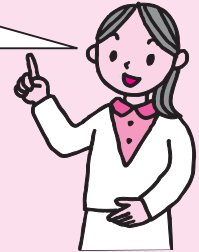
バランスの良い食事のポイント

★野菜をとれていますか??★

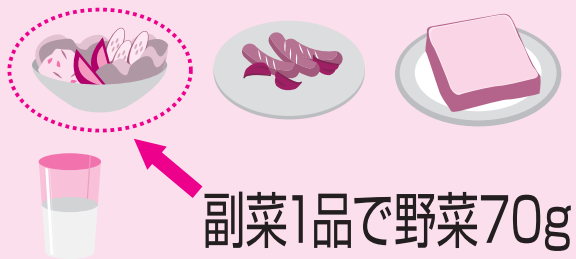
～お肉大好き！麺・丼物大好物！

でも…野菜はちょっと…という方でも、
野菜系の小鉢を意識してとってみませんか？～

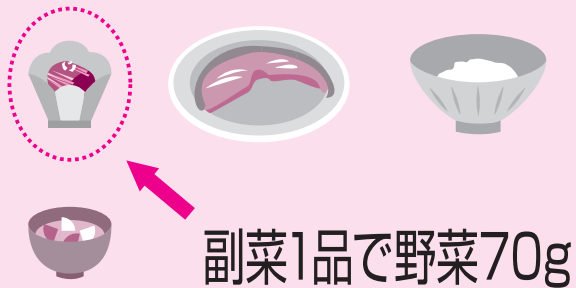
毎日350gの野菜を
食べるって…どれくらい
食べればいいのか
分かりにくいですね？
朝食・昼食・夕食の目安を
ご紹介します！



【朝食】



副菜1品で野菜70g



副菜1品で野菜70g

【昼食】



野菜たっぷりな主食+副菜1品で野菜140g



副菜2品で野菜140g

【夕食】



副菜2品で野菜140g



副菜1品(大)で野菜140g

朝・昼・夕すべて合わせて350gになります。参考にしてください！

安全・安心・健康 by

ウオクニ株式会社