

日本型食生活 食事のバランスを見直しましょう！

ウオクニは



一汁二菜が基本

ご飯を主食とした昔からなじみのある食事スタイル

「足りないもの」「多すぎるもの」が一目でわかる
バランスの良い食事をとるための“ものさし”

安全・安心・健康 by  **ウオクニ株式会社**

一
汁
二
菜