

食事バラ

運動

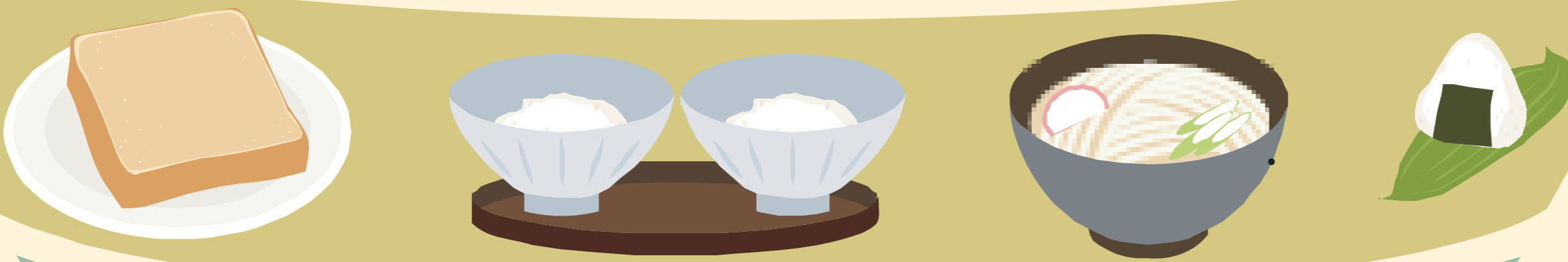


水・お茶



1日

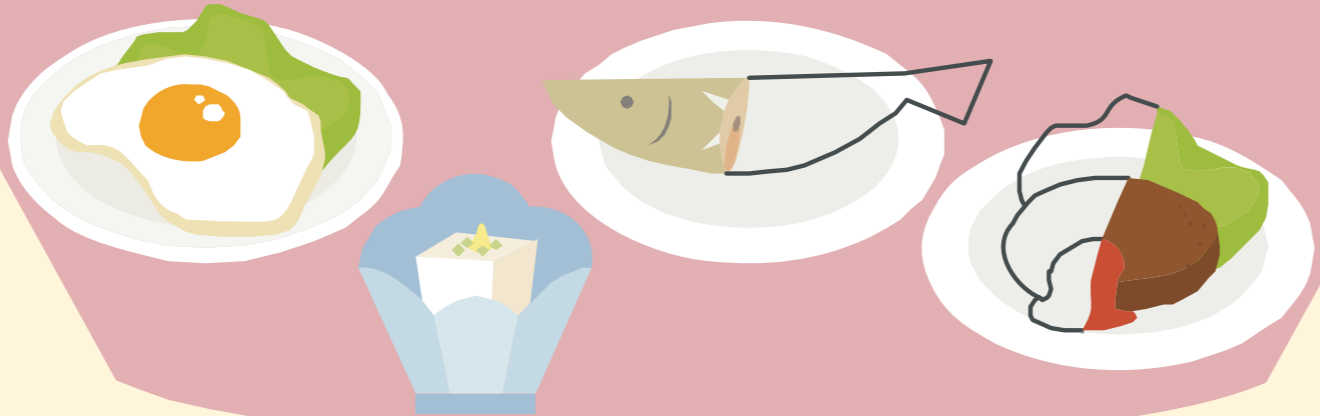
5~7 主食
つ(SV) ごはん(中盛)



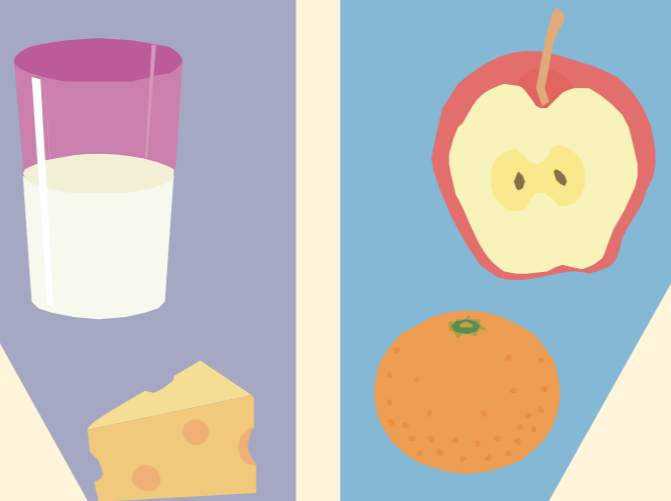
5~6 副菜
つ(SV) 野菜料理5



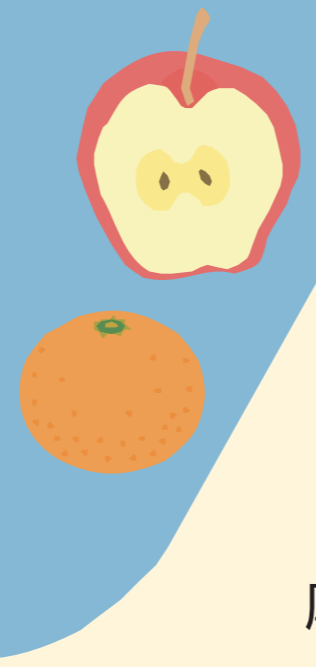
3~5 主菜
つ(SV) 肉・魚・卵・大



2 牛乳
つ(SV) 牛乳だった



2 果物
つ(SV) みかんだっ



厚生労働省・農林水産省決定

糖質・嗜好飲料 楽しく適度に