

バランスの良い食事のコツ

1

2

3

の食品を組み合わせよう!

1

炭水化物

を多く含む食品

穀類

ご飯・パン・めん
など

2

たんぱく質

を多く含む食品

肉・魚・
大豆・卵・
乳製品など

3

食物繊維

を多く含む食品

野菜類

