

賢い食品選択をしましょう

カップ麺 + おにぎり



チェンジ

おにぎりをサラダに



コンビニを
うまく活用しよう!

チェンジ

ヨーグルトを追加



炭水化物の重ね食べはNG
一つは野菜にチェンジ
余裕があればたんぱく質等を追加