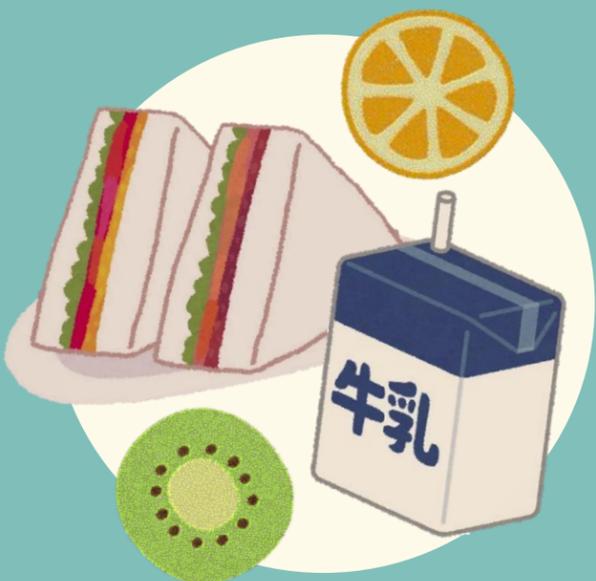


STOP

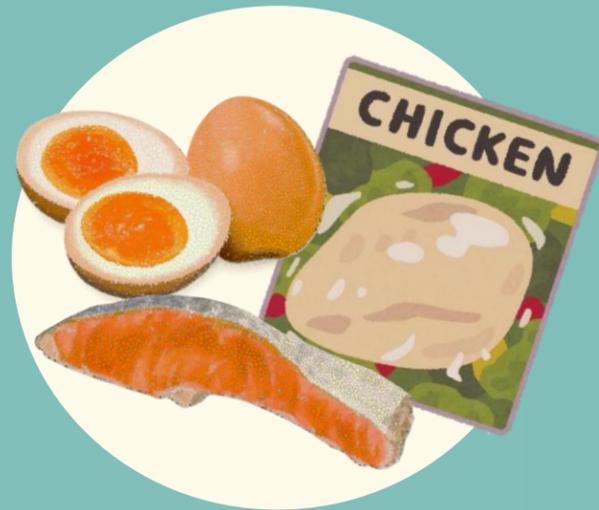


いつも同じ食品ばかり 食べてない？



食事には、乳製品や
果物もプラスしよう！

お菓子の買い過ぎに注意！



タンパク質があるかチェック！



食塩相当量もチェック！
1日6.5g未満を目指そう！

しゅしょく・しゅさい・ふくさい

主食・主菜・副菜が揃った
バランスの良い食事を心がけましょう！

＼ヨミコンデミテネ／



(大阪府HP)