

美味しい・楽しい・バランス良く

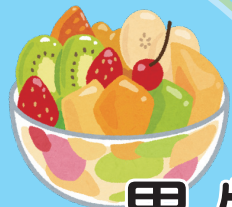
副菜

ビタミン ミネラル 食物繊維

(★身体の調子を整える)



5皿/日 or 両手3杯/日



果物

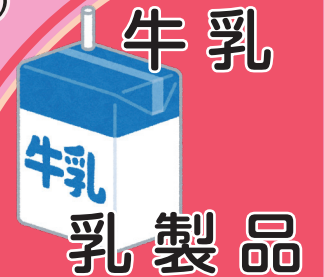
主菜

タンパク質

(★筋肉や血液など体の組織を作る)



両手いっぱい/日



牛乳

乳製品

芋類

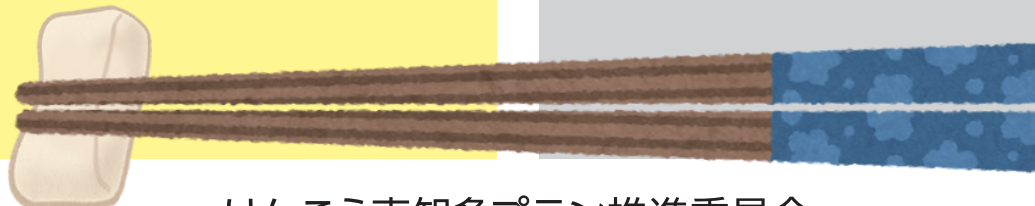


主食

手茶碗3杯/日
(活動量に合わせて)

炭水化物

(★エネルギーの源)



健康南知多プラン推進キャラクター
すこやかーな

汁物は一皿一食
塩分の摂りすぎに注意しよう

汁物・小鉢等

(★味噌汁やスープにも野菜・きのこ・海藻類を入れましょう)

