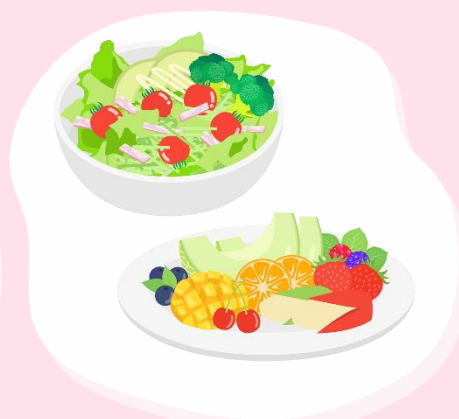
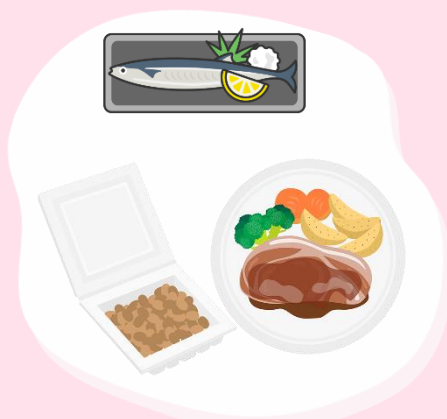


栄養改善に取り組もう

1 ごはん、おかず、野菜を3食バランスよく食べる

1群：乳製品・卵 2群：肉・魚・豆 3群：野菜・果物 4群：穀類・砂糖・油



毎食、各群から1品の4品を食べることを心がけましょう！
特に筋肉をつくるたんぱく質、体重を増やすもとになる炭水化物を食べましょう。

2 食事を抜かない

忙しいとついつい食事をするのを忘れてしまいがちです。
食事を抜かずに3食必ず食べるようにしましょう。