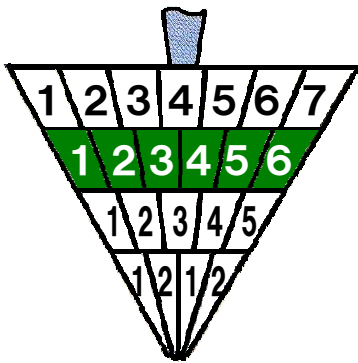


# 食事バランスガイド

## 副菜

( 野菜・きのこ  
いも・海藻料理 )



1日の目安

5~6つ

1つ分 = 野菜70g



野菜サラダ

きゅうりとわかめの  
酢の物

具たくさん  
味噌汁

ほうれん草の  
お浸し

ひじきの煮物

2つ分



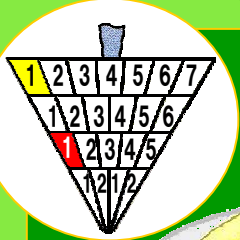
野菜の煮物

野菜炒め

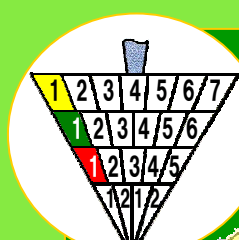
芋の煮っころがし

こんな朝食なら...

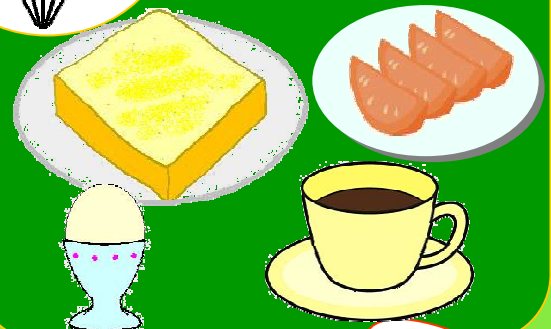
トマトをプラスしてバランスUP!



副菜 0



副菜 1つ



お肌つやつや!

毎食1~2つの副菜で、不足しがちな  
ビタミンや食物繊維がたっぷり摂れます!

お腹も快調!