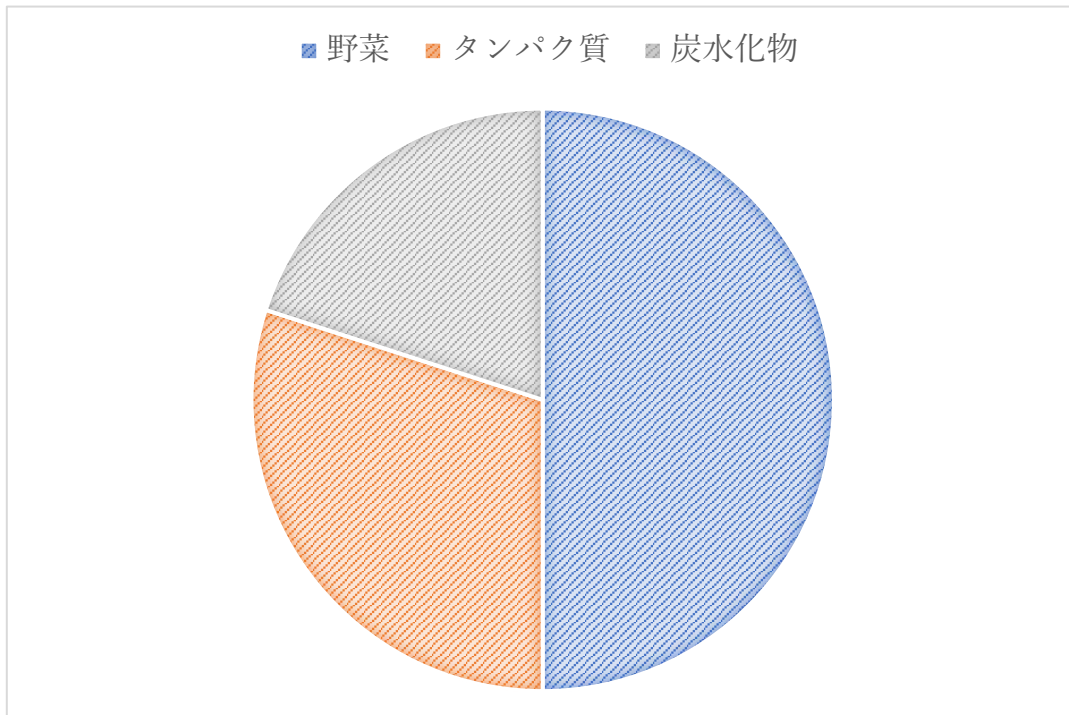


ゴールデンバランス



野菜3:タンパク質2:炭水化物 1

【野菜】生:10 cm大の器にサラダ 加熱:お椀に具たっぷり味噌汁

※厚生労働省が1日 350gの野菜を目安として出しています。

【タンパク質】指を抜いた手のひら大きさ・厚みの量

【炭水化物】茶碗に軽く1杯、握りこぶし程度 (女性 100g 男性 150g)



アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	