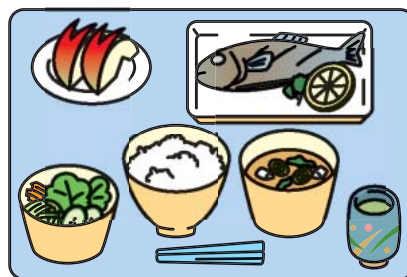
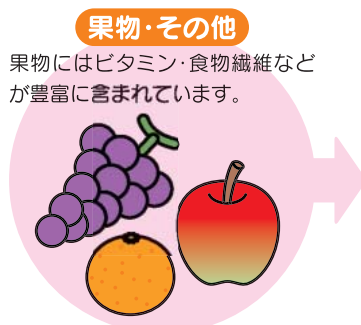


主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。



- 炒め物や揚げ物は油を多く使いがち、また、煮物や汁物は塩分が多くなりがちですので注意しましょう。
- 加工食品や調理食品を利用するときは、献立の組み合わせでバランスをとりましょう。