

身体にキュン♡... 10年・20年先も元気な私に

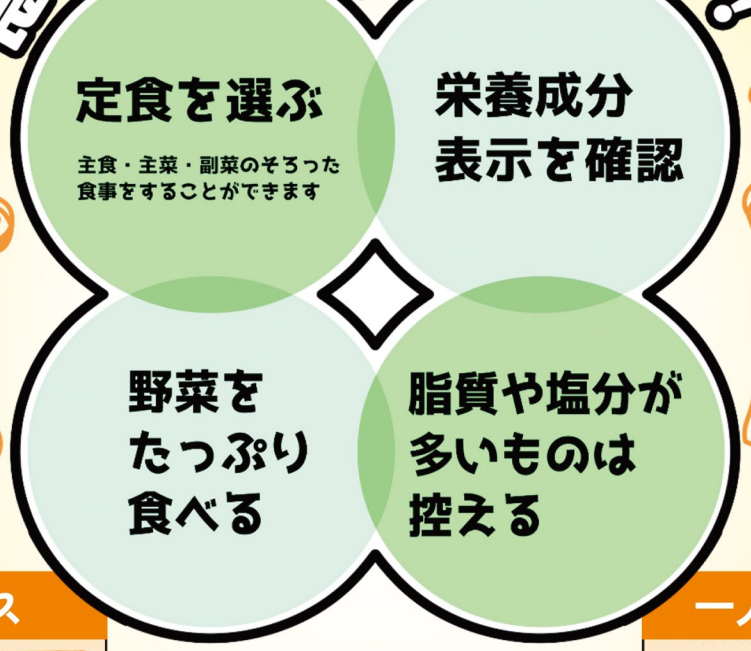
食事改革

栄養成分表示
(100gあたり)

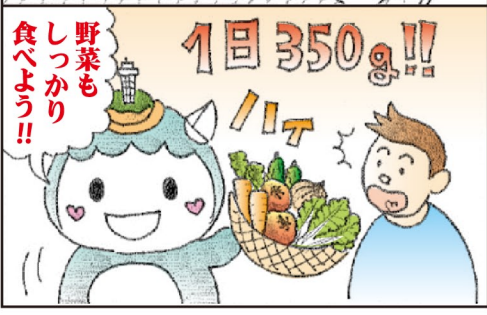
エネルギー	400kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○.○g

いつまでも
元気なひとは
知っている!

食事をするときのポイント!



外食でベジプラス



一人でもバランス良く



生活習慣病

不適切な食習慣からやってきました。

えっ! 不適切な食習慣って?

野菜不足、バランスの悪い食事食べ過ぎです。

えっ! そんなことはないはず。。

気づかないうちに、マッチングしていくのが私です。

ほら、普段の食事にも、...?

ちょっと待った! その食事

WARNING!

