

実践のヒント!

ちょうどよい バランスの食生活

仕事や家事・育児、勉強…やりたいこと、
やらなくてはいけないことでいっぱい毎日。
「ちょうどよいバランスの食生活」は、
心と体を健康に保つキホンです。
あなたの生活の中での様々な「バランス」を
考えるヒントにご活用ください。



鮭と野菜のレンジ蒸し



人参とカイワレのサラダ



柿とリンゴのおろし和え

レシピも
ご活用ください