



中食で  
バランスを  
プラス

なかしょく

# 中食を上手に使って、 主食・主菜・副菜を 揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
おうちご飯に中食をプラスするときは、  
主食・主菜・副菜が揃うように  
意識しましょう。  
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT



なかしよく

## 中食を上手に使って、 主食・主菜・副菜を 揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
おうちご飯に中食をプラスするときは、  
主食・主菜・副菜が揃うように  
意識しましょう。  
食事をおいしく、バランスよく。

中食で  
バランスを  
プラス

SMART LIFE PROJECT



なかしよく

## 中食を上手に使って、 主食・主菜・副菜を 揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
おうちご飯に中食をプラスするときは、  
主食・主菜・副菜が揃うように  
意識しましょう。  
食事をおいしく、バランスよく。

中食で  
バランスを  
プラス

SMART LIFE PROJECT



なかしよく

## 中食を上手に使って、 主食・主菜・副菜を 揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
おうちご飯に中食をプラスするときは、  
主食・主菜・副菜が揃うように  
意識しましょう。  
食事をおいしく、バランスよく。

中食で  
バランスを  
プラス

SMART LIFE PROJECT



なかしよく

## 中食を上手に使って、 主食・主菜・副菜を 揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
おうちご飯に中食をプラスするときは、  
主食・主菜・副菜が揃うように  
意識しましょう。  
食事をおいしく、バランスよく。

中食で  
バランスを  
プラス

SMART LIFE PROJECT



なかしよく

## 中食を上手に使って、 主食・主菜・副菜を 揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
おうちご飯に中食をプラスするときは、  
主食・主菜・副菜が揃うように  
意識しましょう。  
食事をおいしく、バランスよく。

中食で  
バランスを  
プラス

SMART LIFE PROJECT



なかしよく

## 中食を上手に使って、 主食・主菜・副菜を 揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
おうちご飯に中食をプラスするときは、  
主食・主菜・副菜が揃うように  
意識しましょう。  
食事をおいしく、バランスよく。

中食で  
バランスを  
プラス

SMART LIFE PROJECT



なかしよく

## 中食を上手に使って、 主食・主菜・副菜を 揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
おうちご飯に中食をプラスするときは、  
主食・主菜・副菜が揃うように  
意識しましょう。  
食事をおいしく、バランスよく。

中食で  
バランスを  
プラス

SMART LIFE PROJECT



なかしよく

## 中食を上手に使って、 主食・主菜・副菜を 揃えよう

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。  
おうちご飯に中食をプラスするときは、  
主食・主菜・副菜が揃うように  
意識しましょう。  
食事をおいしく、バランスよく。

中食で  
バランスを  
プラス

SMART LIFE PROJECT