



＝
＝
おうちご飯に
バランスをプラス

今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせることで、
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせて食べることです。
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせて食べることです。
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせて食べることです。
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせて食べることです。
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせて食べることです。
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせて食べることです。
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせて食べることです。
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT



今こそ、主食・主菜・ 副菜で健康習慣

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
からだに必要な栄養素をとる秘訣は、
3つを組み合わせて食べることです。
食事をおいしく、バランスよく。

SMART LIFE PROJECT