



中食で
バランスを
プラス

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。



SMART LIFE PROJECT



中食で
バランスを
プラス

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。



SMART LIFE PROJECT



中食で
バランスを
プラス

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。



SMART LIFE PROJECT



中食で
バランスを
プラス

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。



SMART LIFE PROJECT



中食で
バランスを
プラス

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。



SMART LIFE PROJECT



中食で
バランスを
プラス

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。



SMART LIFE PROJECT



中食で
バランスを
プラス

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。



SMART LIFE PROJECT



中食で
バランスを
プラス

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。



SMART LIFE PROJECT