栄養、偏(かたよ)っていませんか？

摂りすぎやすい食品

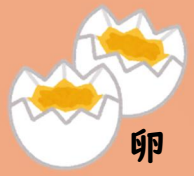
主食
主に炭水化物

その他
おかし

不足しやすい食品

主菜
主にたんぱく質

肉や魚の缶詰



卵

大豆製品

副菜
主にビタミン、ミネラル
食物繊維

レトルトの
野菜や海藻類のおかず

野菜ジュース

乾燥わかめ

その他

牛乳

乳製品

果物