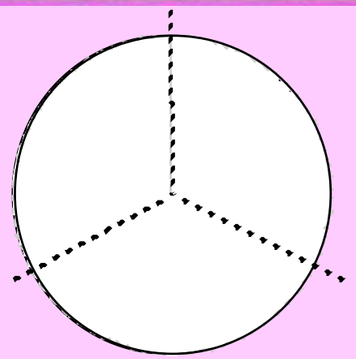
食事を 体の中での
3つの働きの割合で チェック！

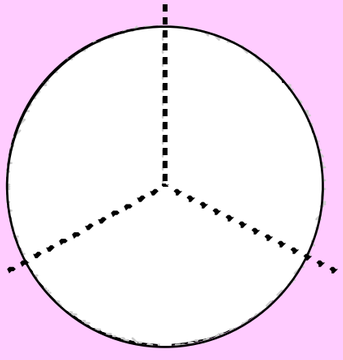
食事シート バランスわかるくん

体をつくる



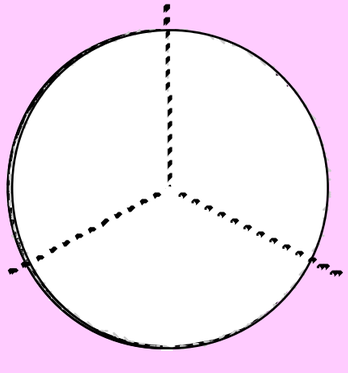
赤

熱や力のもと



黄

体の調子を整える



緑