

昔から言われる「一汁三菜」の献立は、現代の忙しい生活の中では難しいかもしれません。品数が少なくても食事の栄養バランスを意識することで健康的な食生活を送ることができます。例えば、主菜にはタンパク質を多く含む食材を取り入れ、副菜には野菜や海藻を豊富にとることで栄養バランスを整えることができます。

20

栄養バランスがとれた献立で
健康的な食生活を送ろう

