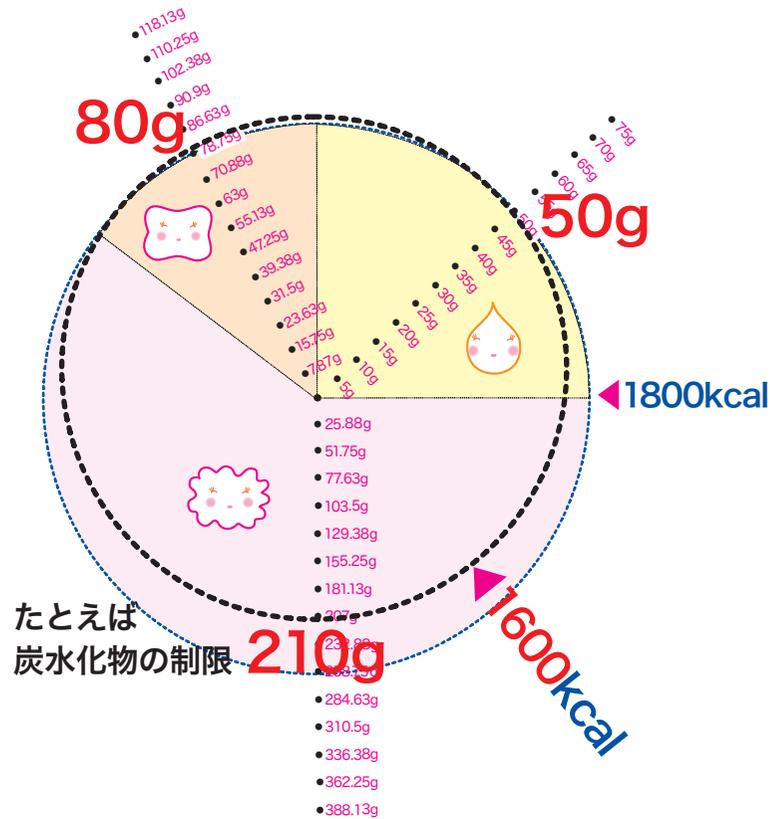
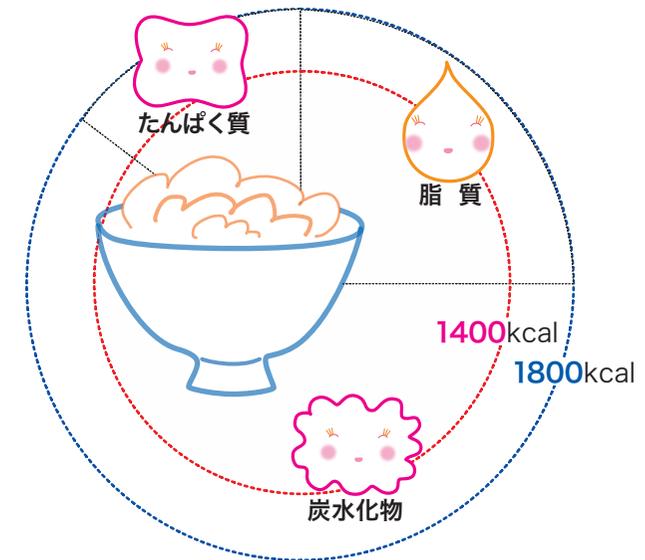


体調と気分に合わせて、とにかく動く!!  
**未病**に対応する目安に…



若いときにムリをしたりすると、身体に不都合が起きます。  
 栄養指導で炭水化物を1食70グラムに…で1600kcalをクリア  
 することができます。身体の不都合を抑えることができます。

肉に脂質、ご飯にも、たんぱく質…が?  
**食物には複数の栄養が**



お肉には、たんぱく質だけではなく、脂質も入っています。  
 脂質の方が多いお肉もあります。ご飯にもたんぱく質が入  
 っているので、食品分析表で確認するコトが大切です。