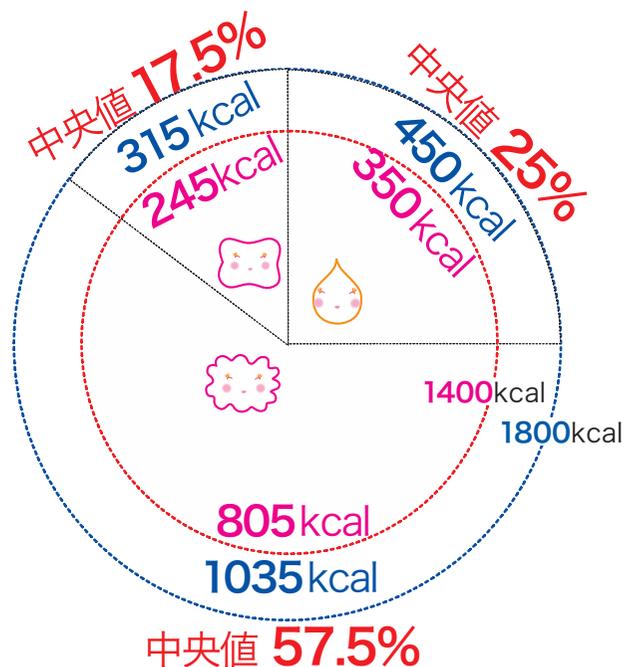
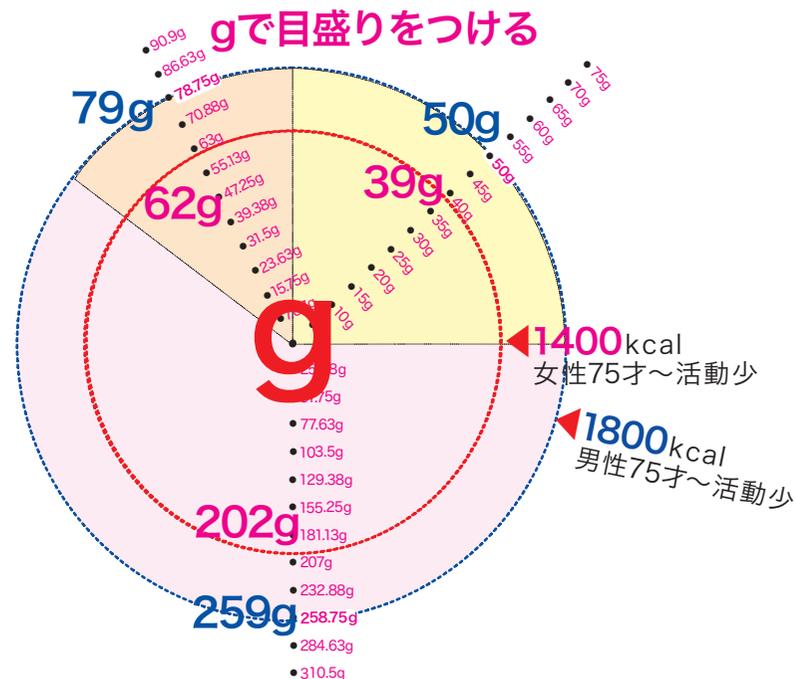


食べる基準の推しよう値に幅があるので、《中央値》で目標カロリーを分かりやすく具体的に。
バランスを「見える化」して、 **バランスを「感じる化」する…**



円になるようにすると
 栄養バランスがとれる

毎日のことです。これまで、当たり前のように、イロイロできていました。栄養がとれていたからです。しかし、栄養バランスを「見える化」するようにして、未病の状態を遠ざけましょう。



毎日、カロリーを食べているわけではありません。栄養が含まれた食品を《g》で食べています。しっかり食べている…と
 という感じをつかむようにすると良いかもしれません。