

◆フードモデル

【塩分モデル】

※写真のモデルは全体のうちの1部です。



【お菓子】

※写真のモデルは全体のうちの1部です。



【野菜350g (緑黄色120g+淡色230g)】

※写真のモデルは全体のうちの1部です。



【野菜350gを使った料理5皿】



【飲料の砂糖量】



◆そのまんま料理カード
【外食・中食編】



【手軽な食事編】

※写真のカードは全体のうちの1部です。



【食事バランスガイド編】

※写真のカードは全体のうちの1部です。



【3皿でバイキングカード】

※写真のカードは全体のうちの1部です。



【朝食バランスカード】

※写真のカードは全体のうちの1部です。



【食材カード】

※写真のカードは全体のうちの1部です。



◆ 1 K g 脂肪モデル

