

程よい量の  
主食とおかず。

これもあると  
さらにグッド

このバランスを  
意識した食事が  
理想的なんや。

理想…

主食

主菜

副菜

果物や  
乳製品

+



このバランスを  
意識するのは  
大違いなんや。

気持ちほど、  
わかるけど、

でもなあ…

どしたん？



うちも  
そうかも。

副菜  
たっぷり…



副菜が  
足りてへん

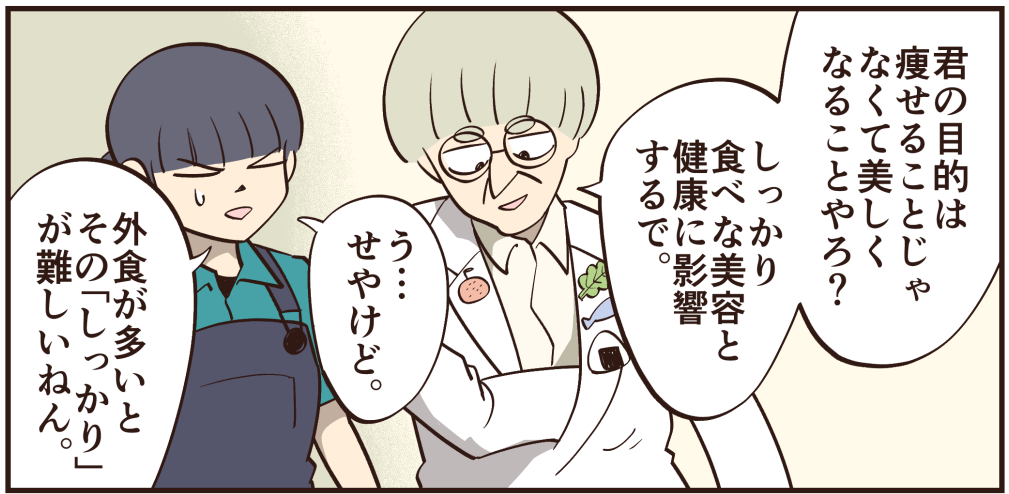
思い返すと最近  
調子の悪い時が  
多かったんけど…  
食事の原因かも…





ウチは  
どない  
しよ...？

主食も野菜も  
足らんのは  
わかっただけ  
ダイエツト中  
やし！



君の目的は  
痩せることじゃ  
なくて美しく  
なることやろ？

しっかり  
食べな美容と  
健康に影響  
するで。

う...  
せやけど。

外食が多いと  
その「しっかり」  
が難しいねん。



やさいTABE店とは一人前  
およそ野菜120g(1日の目標  
の1/3)以上含むメニューを  
提供しているお店。



せやったら  
やさいTABE店が  
手っ取り早いで！

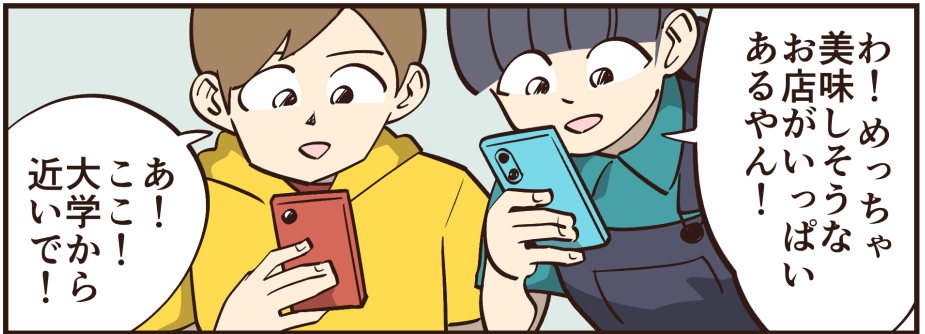
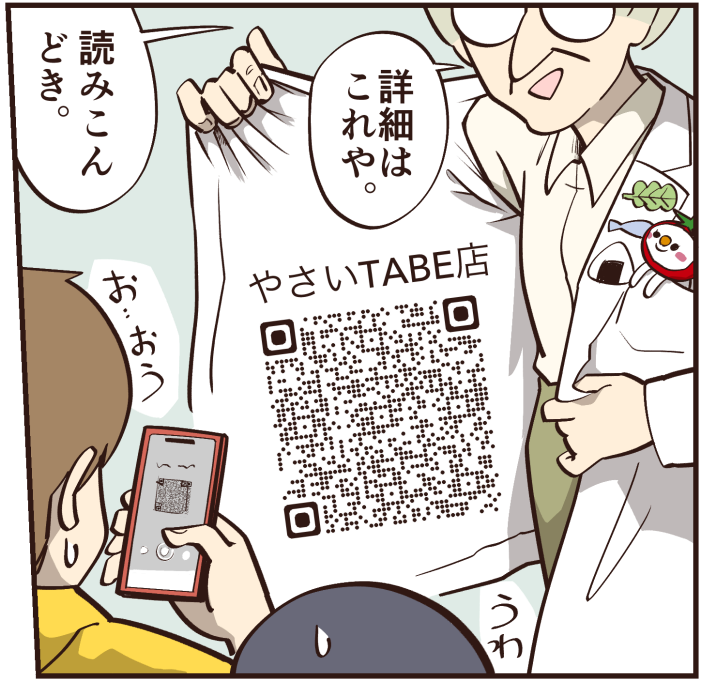
なんや  
それ？

おっちゃんそれ  
入ってもポッケに

ついでに  
こっちも  
大阪市健康局が  
運営してるで。  
オススメや



大阪市たべやんレシピ  
クックパッド公式キッチン



ざわざわざわ ざわ

