

「コロナに負けない！」



「これを食べれば健康になれる」

そんな食べ物はありません！

いろいろなものを

ルールに沿って食べるのが一番

そのルールとは・・・。

バランスのよい食事ガイド

なにをどれだけ
食べたらいいの？

第4版

女子栄養大学
監修 香川明夫



女子栄養大学出版部