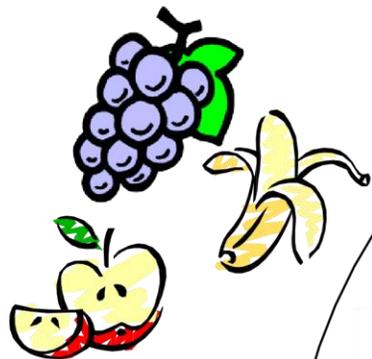


健康的な食品のチョイス

果物 理想的な食卓

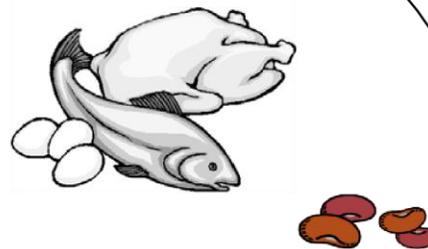
ミルク



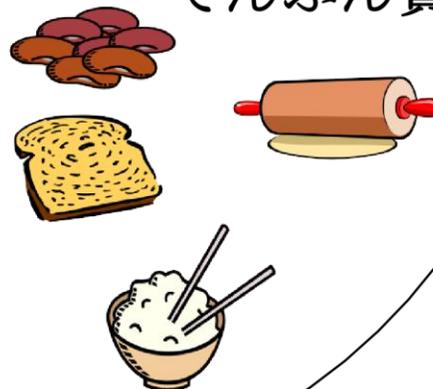
野菜



たんぱく質



でんぷん質



脂肪



1日3回食事を摂る

水を飲む

特別な食品は不要