

🎵 健康な食生活を送るためのヒント

健康的な食生活を送るためには、栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。野菜や果物を積極的に摂り、タンパク質や炭水化物もバランスよく摂取しましょう。



🎵 健康的な食生活を送るためのヒント



🥦 1/2個

🍅 20g 健康的な食生活

🥬 1/2個 150g

🍠 健康的な食生活

🍌 健康的な食生活

🍌 健康的な食生活

🍌 健康的な食生活

豆腐

西红柿

韭菜

10



10



10

