

# 食

事は「主食」・「主菜」・「副菜」という料理の分類を基本とし、  
多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランス良く摂ることが大切です。

## バランスの良い食事



しかし、20歳代の若者の現状は・・・

偏った食事

自炊をしない  
外食ばかり

野菜不足

あれっ、これって自分に当てはまる…  
と思ったあなた。

第3回 #おしゃベジ Lesson はそんなあなたに  
ピッタリな Lesson になっていますよ♪

① 普段の食生活ではなかなか摂取量を補えないカルシウムや、不足しがちな  
果物、緑黄色野菜が摂れる♪

② 友人たちと話しながら楽しみ、食べることを楽しむ♪

• Instagram の活用

