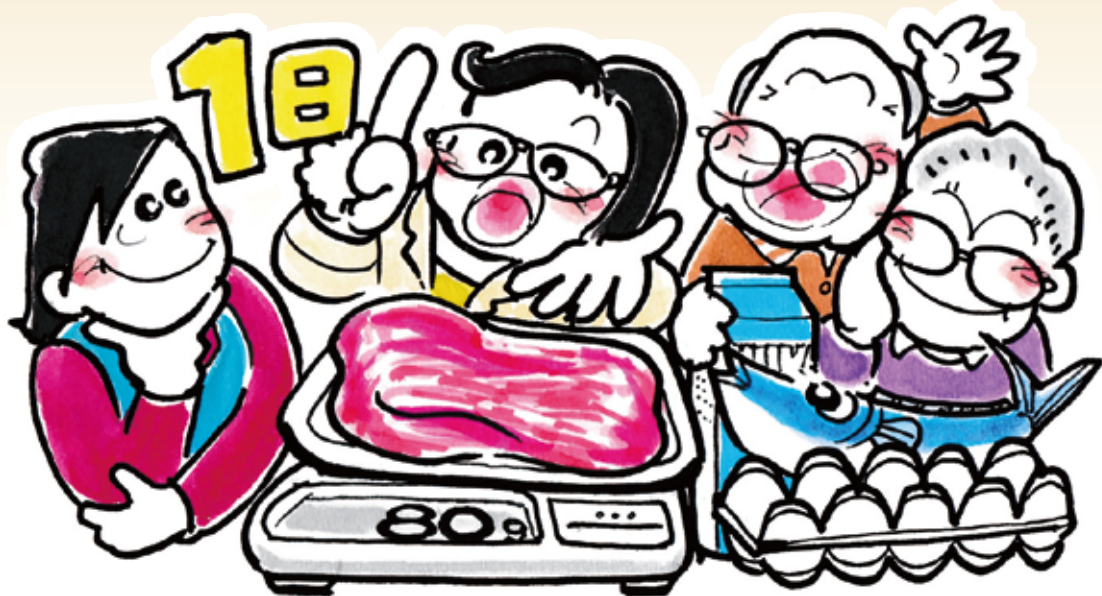


# ちよびっとコラム

## 1日80gのお肉を 食べて健康に!

健康長寿を目指すためには、バラエティ豊かなお肉を1日80g摂取するとよいといわれているそうですよ。あわせて魚介類、卵、牛乳などもまんべんなく取り入れることを心がけましょう。



(P.N. ミナフジコ)