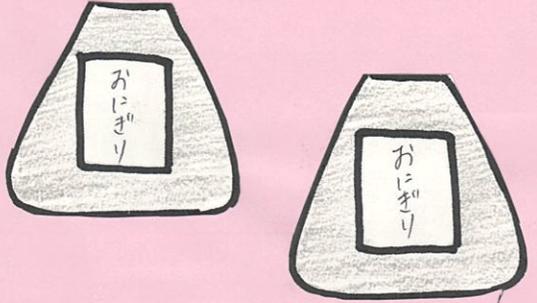
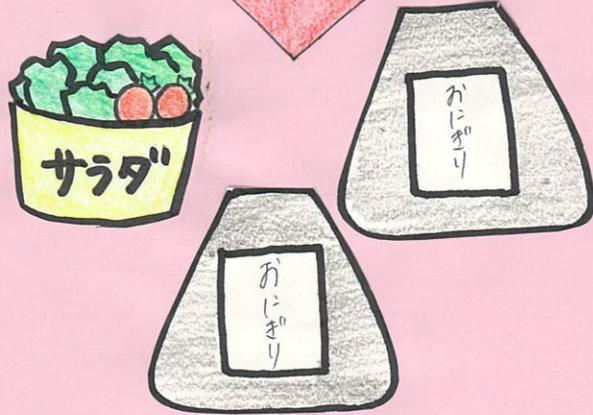
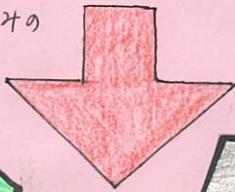


【ケンコウへの第一歩!】  
 **コンビニ編**



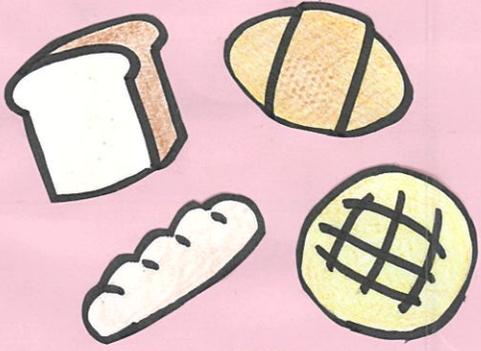
炭水化物の多い  
食事...



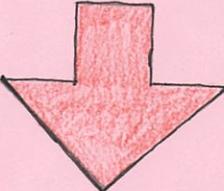
おにぎりにもう一品!  
 サラダで満腹感アップ↑

↑  
④

【ケンコウへの第一歩!】  
 **コンビニ編**



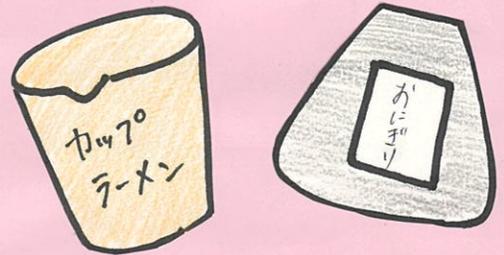
脂質の多い  
食事...



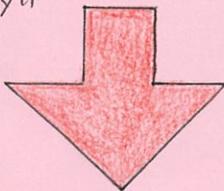
サンドイッチや肉まんを  
 栄養価アップ↑

↑  
②

【ケンコウへの第一歩!】  
 **コンビニ編**



炭水化物の多い  
食事...



サラダチキンで、筋肉になる  
 タンパク質量がアップ↑

↑  
③

のりしろ

山折リ①

令和7年度  
 文京大学実習生作成