

1日に何を食べたかチェック!!

各料理のグループごとに左からコマを塗りつぶしてみましょう。

バランスが悪いとコマが倒れてしまいますよ。

1ヶ月を目安に体重や腹囲を測り、必要に応じて見直してみましょう。

