



● 料理を組み合わせよう！

主食と、副菜は主菜、副菜、小付、汁物、果物を1品ずつ

主 菜



副 菜



小 付



汁物・果物



トレーニング前の軽食



トレーニング中の水分



トレーニング直後の軽食



主菜、副菜、小付、汁物、果物の写真：群羊社『そのまんま料理カード』