

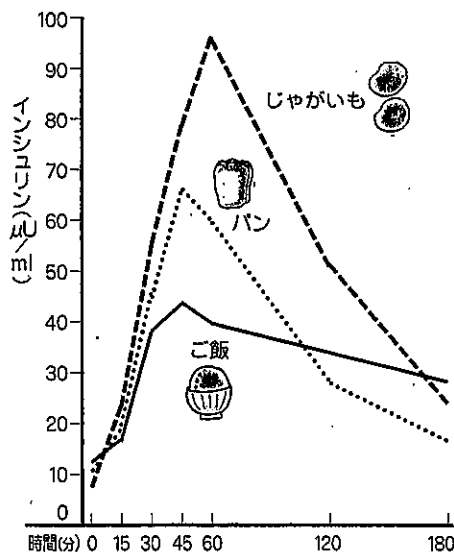
1 ご飯は粒なので、よくかんで食べます。

大脳の働きを助け、ストレス解消、心の安定にも役立ちます。

A black and white line drawing of a young boy with curly hair, wearing a shirt with a pocket. He is holding a sandwich in his hands and taking a bite. The drawing is simple and cartoonish.

ご飯は太りにくい～インシュリン分泌が一番低い（クールストーンら）

「子育てと食事」安藤節子（芽ばえ社）参考

[illegible]

理想的な栄養バランスは、タンパク質（P）12～13%、脂質（F）20～30%、炭水化物（C）57～68%と言われていますが、和食は理想的なバランスです。

C43.4

「食べものの文化」No.255（芽ばえ社）参考