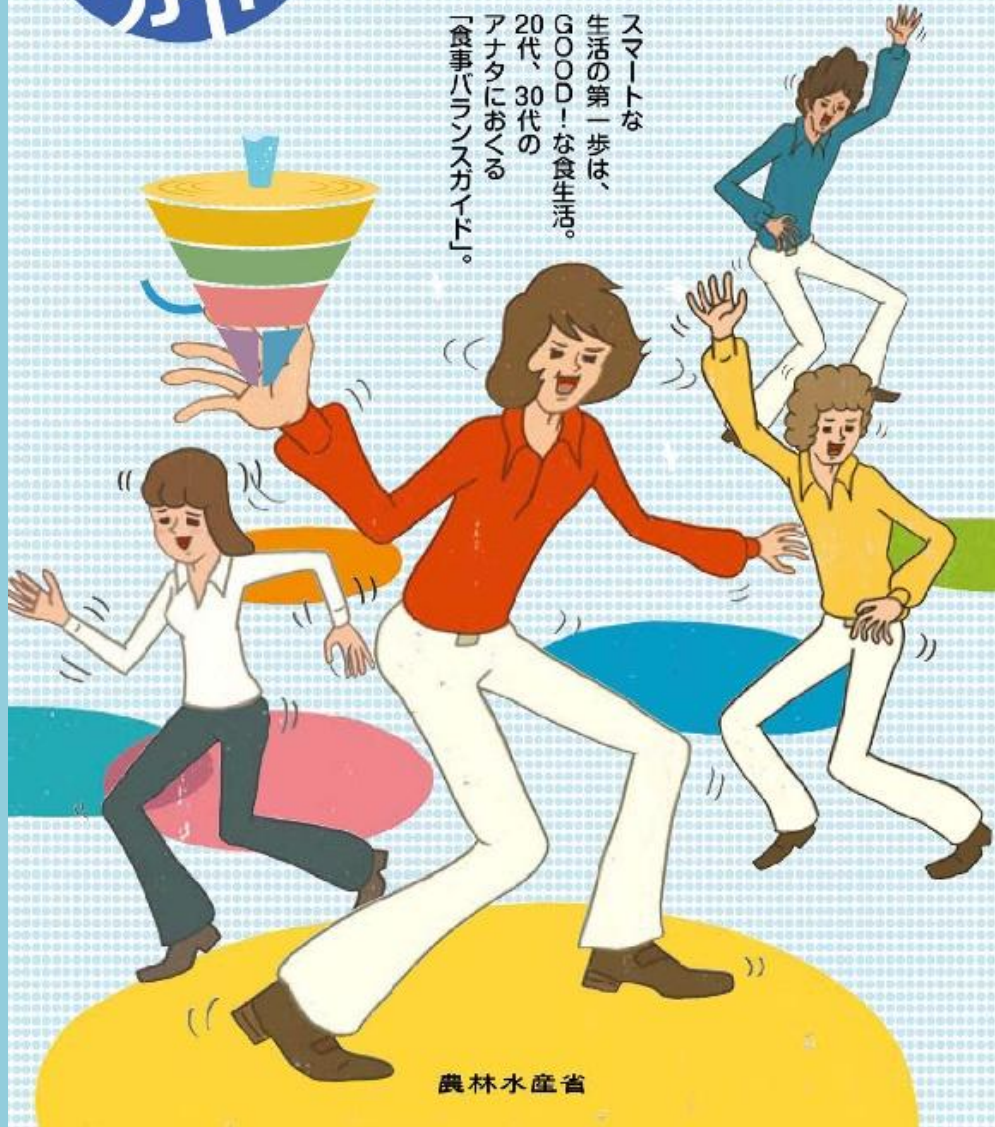


食事 バランス ガイド

ココロとカラダの ザ★スマート術

スマートな
生活の第一歩は、
GOOD!な食生活。
20代、30代の
あなたにおくる
「食事バランスガイド」。



農林水産省

ようこそ、ザ★スマート術へ

ザ★スマート術を手に取ったあなた、
どんな願いを持っている？
女子・男子にもてたい、
カッコよく・キレイになりたい、
仕事ができる男子・女子になりたい…、
そんな願いを、ココロとカラダを
スマートにしていかなえよう。
ザ★スマート術は、そんなあなたに役立つ
HOW TO を満載。

