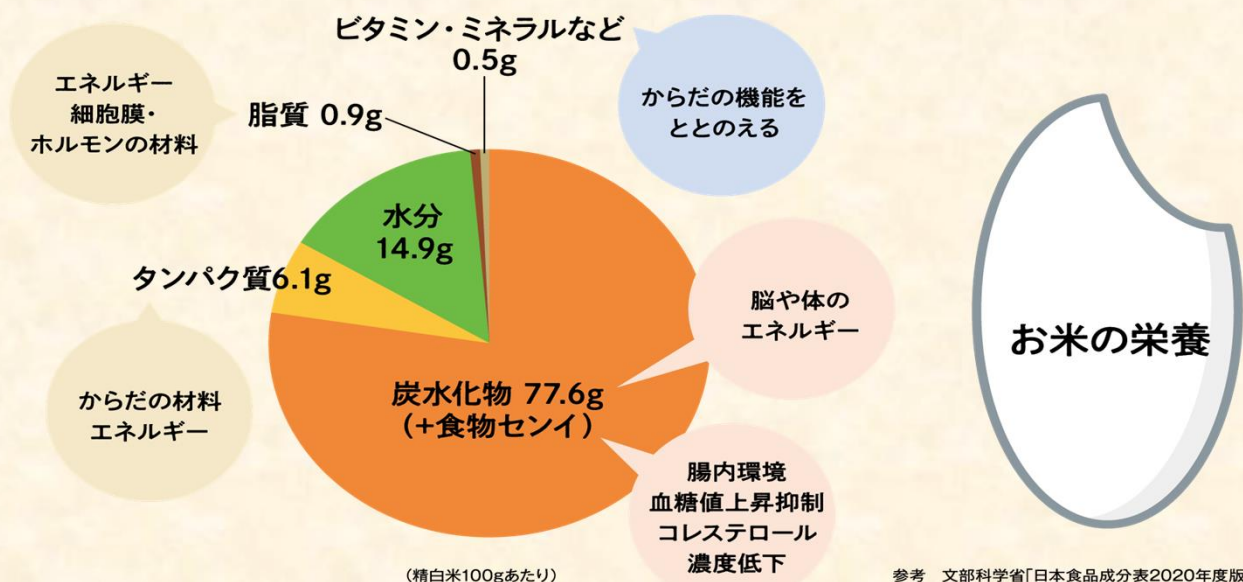


朝食はごはん食が おすすめです！



朝食にごはん食を食べる3つの良いこと

脳と体の
エネルギーに
なる！

腸内環境を
整える！

腹もちが
良く、
脂質が
少ない！

朝食にごはん食を食べて、
元気な1日をスタートさせましょう！

出典：農林水産省「aff 2023年6月号」
全文はこちらから→



北陸農政局