



ファミリーマートで選べる
バランスの良い食事。



東京都 × FamilyMart

東京を おいしく 元気に。



10食品群を意識し、
バランスの良い食事を。

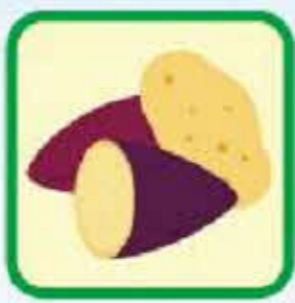
健康的な生活を送るには、
「いろいろな食品・食材をまんべんなく
食べ、さまざまな栄養素をバランスよく
しっかり摂ること」*が大切です。

*出典:「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」
東京都健康長寿医療センター

10食品群



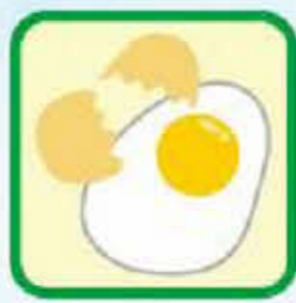
緑黄色野菜



いも



魚介類



卵



肉



牛乳・乳製品



海藻類



大豆・大豆製品



果物



油を使った料理

詳しくは店内の
リーフレットを
ご覧ください。