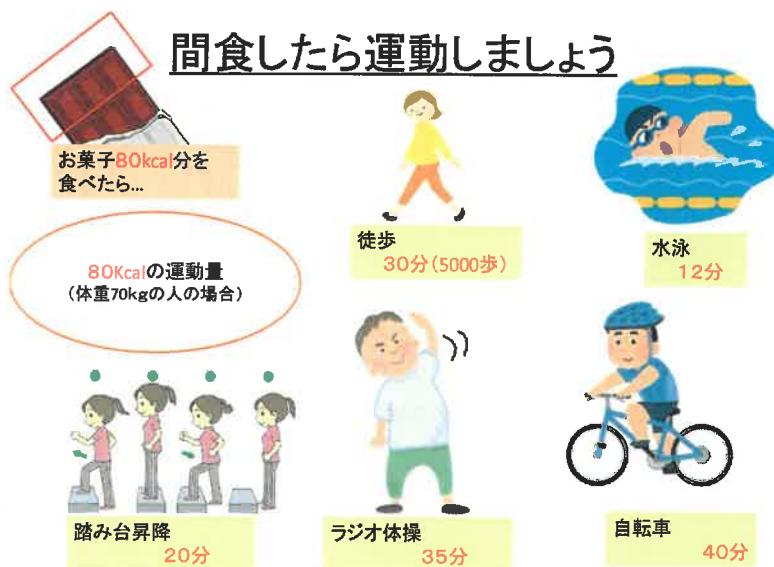
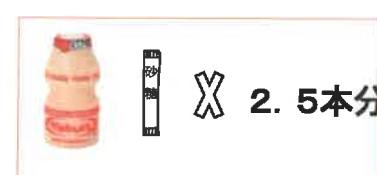
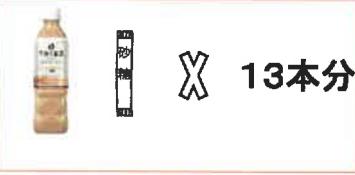
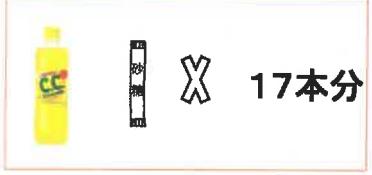
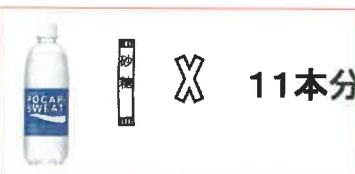
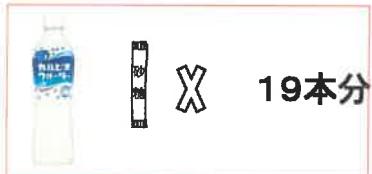
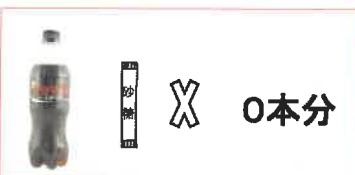
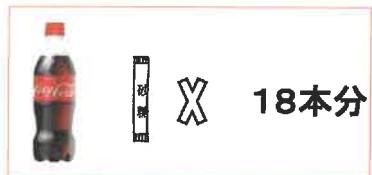


間食は1日 80キロカロリー 以内にしましょう





間食と上手につきあうためには

- 食事はゆっくりよく噛んで食べる。
- 食べるタイミング
・1日1回 15時と決める。
- お菓子の量を意識する。
・袋菓子は適量をお皿に盛る。
・小袋のものを利用する。
・買いだめしない。
・時にはみんな同じお菓子を食べてもらう。
- お菓子の選び方
・低カロリーやノンカロリーのお菓子を選ぶ。

