

体にやさしいチャレンジ!

最近 血圧やコレステロールを気にする人が増えています。
 こゆい 高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を予防す
 るためにも 食生活を直してみませんか。

朝



夜



朝はしっかり、夜は軽めに、
 朝食をとらないと昼や夜の
 食事が多くなり、体が
 脂肪をため込みやすくなり
 時間がたつと、食欲がたつと
 も食べやすくなるを留意し食べ
 る習慣をつけましょう

お酒のあとのラーメンは魅力
 ですが、糖質と動物性脂
 肪が多く、塩分も多量に
 含まれています。また寝る前に食べ
 ると肥満や高脂血症につ
 ながりやすくなるので気を付けて

気になる外食のカロリー

