

こんなあなたに
朗報!

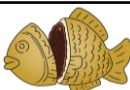
☒ おやつが好き

☒ おやつを食べても、健康でいたい

おやつを食べても太らないコツ教えます

太らないコツ①

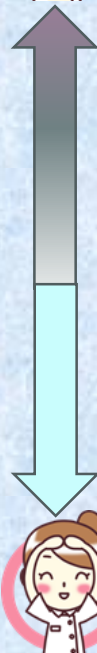
甘い物は1日 **100~200kcal** 迄にする

350kcal		ショートケーキ 370kcal (1切120g)
300kcal		チョコレート 335kcal (1枚60g)
250 kcal		あんぱん 266kcal (1個95g)
200kcal		たい焼き 208kcal (1個94g)
150kcal		カステラ 156kcal (1切49g)
100kcal		ポテトチップス 111kcal (小1袋20g)
50 kcal		せんべい 75kcal (1枚20g)



あんぱんは
菓子パンの中でも
カロリーは低め。
それでも1個は
200kcal以上!

菓子パンは
「半分」
「小さめサイズ」
「2日に1回」
で楽しむのが◎。



好きな人が多い
ポテトチップスも
小袋1袋迄は大丈夫。
実は小袋は、
大袋の1/3の量だよ

太らないコツ②

飲み物は **kcalの低い物を選ぶ**

※理想は0kcal



コーラ 紅茶
(ミルク)
225kcal 185kcal



野菜 トマト 缶コーヒー
ジュース ジュース (ブラック)
146kcal 85kcal 20kcal



お茶・お水
炭酸水(無糖) **0kcal**
紅茶(無糖)

ペットボトル
500ml換算

0Kcalの甘い飲物は、人工甘味料を使っているよ。体への
長期的な影響が、不明なものもあるので、取りすぎに注意!

