

ごほうびスイーツ

おやつ
選びの
コツ

おつまみ
選びの
コツ

コンビニ
おつまみ
の
選び方

血圧が高めの方に
— 減塩のコツ —

塩分
摂りすぎて
いませんか？

栄養足りてますか？
～ 一生自力でトイレに行きたい方へ ～

最近
食が細くなってきた...

たべすぎた



食べ過ぎた
糖質・脂質・塩分を無かったことに！

は、できないけれど...

これならできる！！



ど
れ
に
し
よ
う
な
か
な
の
な
の
な



迷ったときの選び方のヒントに

