



ダイエットの為に、おやつは一切、摂らないほうがいいんだよねあ…。

そんなことはありませんよ♪おやつには、「空腹を軽減する」「疲れを癒やす」「気分をリフレッシュさせる」などの、効果があるんですよ。
大切なのは、【適量食べる】ということなんです。目安は200kcal以内です。



200kcalといわれても…。食べ物のカロリーは分からないよ。

それでは今回は、おやつのカロリーを学んでいきましょう！



あなたの好きな おやつ 何キロカロリー??

カロリーが分かると
どれくらい食べても
いいのかが分かるね。



200kcalを超える
場合は、分けて食べる
ようにしましょう。

