

清涼飲料を飲みすぎないための チェックポイント

1. 清涼飲料を水がわりにしない。
2. 清涼飲料を常備しない。
3. 子どもにお金をもたせて買わせない。
4. 食事の前に飲ませない。
5. 買う時には表示をよくみる。
6. コップにとり分ける飲ませる。



必要な時に必要な量だけ
飲むよう心がけて
下さいね