

～スナック菓子の恐怖～

粘着性があり
口の中に停滞
しやすい



砂糖を使用して
いないが、ムシ歯
になりやすい

肥満の原因・高血圧
腎臓障害

塩分の取りすぎ



食塩
小さじ2～3杯
☹☹☹

高コレステロール



油脂など
大さじ2～3杯
☹☹☹



のどがかわいて水分がほしくなるが
清涼飲料と組み合わせないようにね!!

高エネルギー食品



=555kcal
ごはん2～3杯



やめられないとまらない食べすぎご用心