

ほけんだより No. 7

修明高校
保健室 & 生徒保健委員会

ダイエット成功の秘訣！食事編 ~間食~

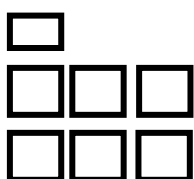
何気なく飲んでいる清涼飲料水ですが、知らず知らずのうちにカロリーを取ってしまう「隠れカロリー」に要注意！！



□角砂糖一個分は
4gとしています。



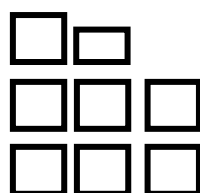
6.9個



113kcal



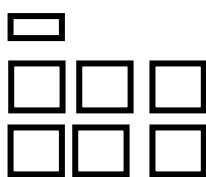
7.7個



120kcal



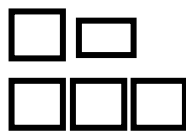
6.5個



112kcal



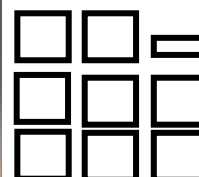
4.8個



78kcal



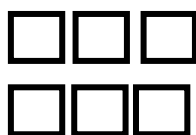
8.3個



135kcal



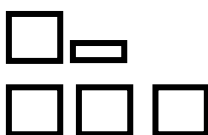
6個



118kcal



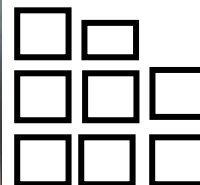
4.1個



149kcal



7.7個



229kcal

（保護者の皆様へ）

清涼飲料水は「ホッと一息」の時のお供に飲んでいると思います。

ただし、1日に何本も飲んでいるとカロリーオーバーになってしまいます。

水代わりに飲むのは要注意です！

自販機に行くときは、これだけの砂糖の量があるということを考えて買ってみてね！！



保健便り作成者 2-3 保健委員