

肥満になりやすい生活をしていませんか

昼

毎回同じランチ

菓子パン、麺類、丼ぶりなど
早く食べられるものばかり



ジュースを片手に

のどが渴くとジュースを飲む
炭酸で満腹に



昼食には、定食等 **組み合わせの
よい食事**を選びましょう！