

～糖質をおさえたようかん～



体調を崩して
糖質制限しているので
榮太樓のお菓子が
食べられなくなっちゃった

思い

『なんとかしたい』

健康

「からだにやさしい」
健康を考える

～ロカボ食とは？～



「食・楽・健康協会」が推奨する「無理せずおいしく楽しく適正糖質」
を取ることを提案する食生活



1食20-40g



おやつ10g

これ以外のカロリー・脂質・たんぱく質などに制限はありません！

1食の糖質量を20-40g、おやつの糖質量を10gに!!

糖質の量に注目した考え方です