



テーマ:あなたの食べ方損してる?

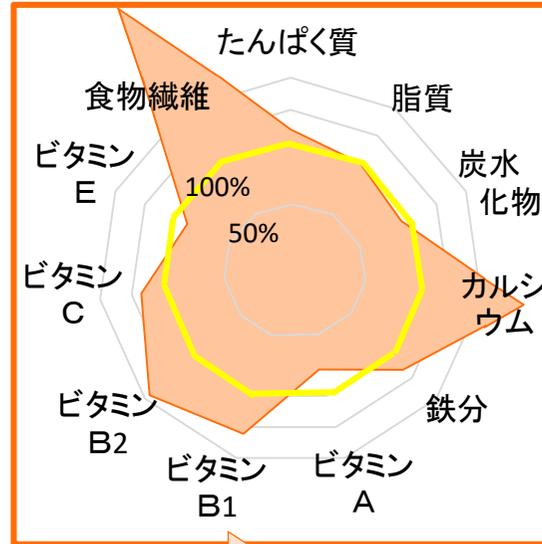
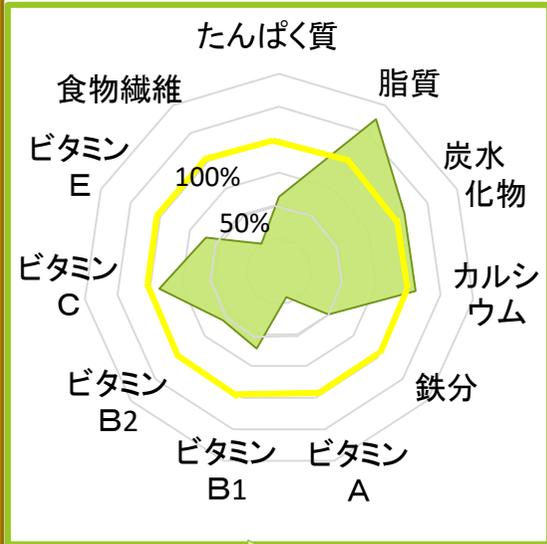
同じカロリー、でも痩せやすいのは...? カロリーを減らすだけじゃダメなワケ



ハンバーガーセット(600kcal)



和定食(600kcal)



脂質が多く、
ビタミン・ミネラル不足 **痩せにくい**

ビタミンB群や
食物繊維がとれている **痩せやすい**

食べ物を代謝して、エネルギーにするには
代謝を助ける『補酵素』= **ビタミン・ミネラル**が必要です。



エネルギーを作るには、ビタミンとミネラルが必要

食事にビタミン・ミネラルが不足していると...

『代謝が悪い』= 痩せない!

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

