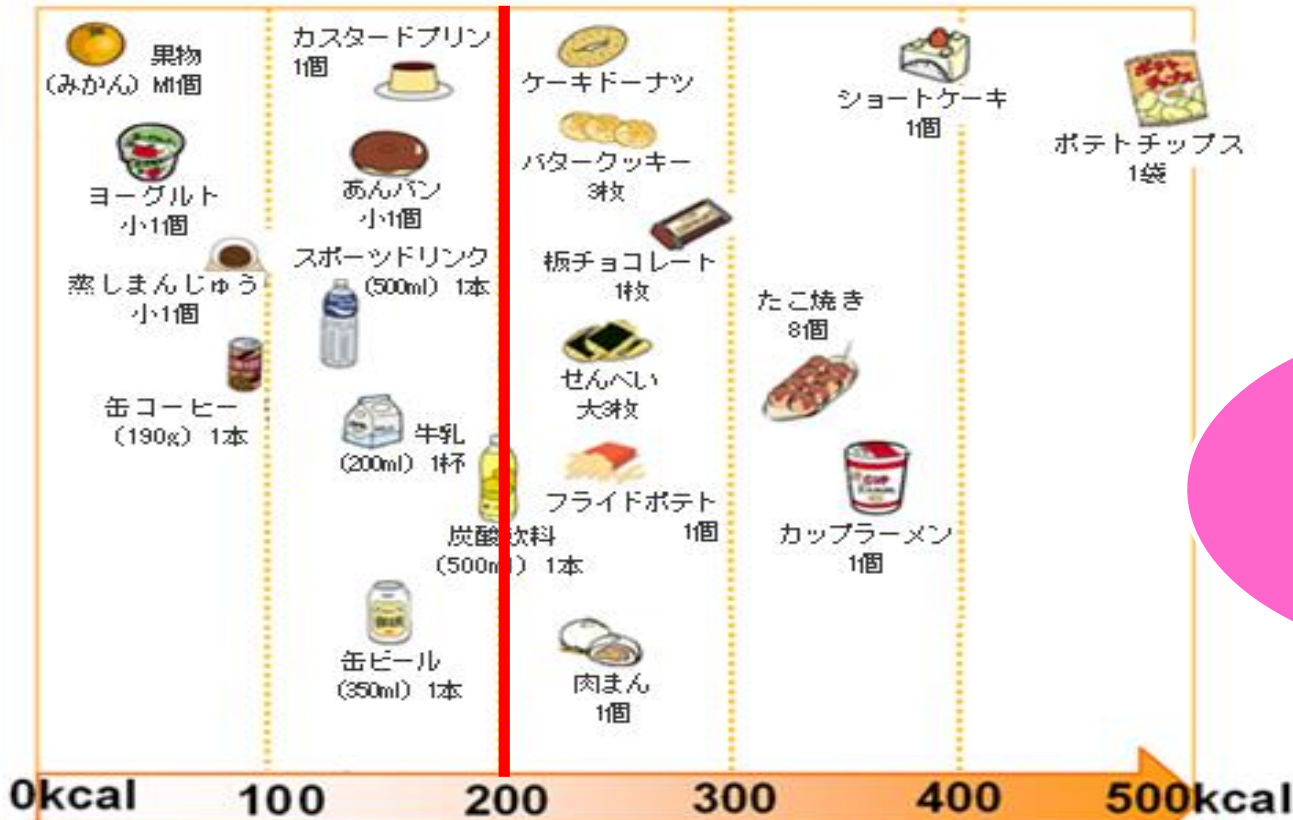


間食の適量は1日200kcal以内



厚生労働省HPより

商品についてる
栄養表示の基準・
エネルギーに注目
しよう

意外と身近な
ものも200kcal
以上あります



栄養成分表示 (当たり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg