

年末年始は楽しい行事がたくさん！
しかし、正月太りしたくないですよね！

お酒の適量って？



ビール
500mlの
缶ビール1本まで



ワイン
グラス2杯まで



日本酒
1合まで



焼酎
0.6合まで

お餅のカロリーってどのくらい？



お茶碗1杯
(150g)



切り餅 2個
(1個 50g 2個)

* 普段の食生活から大きくかけ離れないことが大切です。