



どれも血糖値を
急上昇させるし
太りやすいです

エナジードリンク
スポーツドリンク
野菜・果実の
ジュース

2. 甘い飲み物をやめよう

よっしー
@佐久スマートプロジェクト



好きなだけ
飲んでもいい
ですよね??

カロリーゼロの
ドリンクなら
太らないから

あーい



ヨーグルト
ドリンクも
ダメですか
???

うん...
それも糖質
が多いですね



「甘い水」の
誘惑には
ご注意を!

- 【これらはOK】
- ・水
 - ・お茶
 - ・ブラックコーヒー



食べすぎや
腸内環境悪化
の原因になる
かもしれない

カロリーゼロ
でも甘い飲料
はなるべく
控えましょう