



風邪の季節です！
乾燥も気になります。

手洗い・うがいをしっかりと！

喉がイガイガ、ついつい飴を～
となっていないですか？

1粒のエネルギーは少なくとも(10～20Kcal)

5コ…6コ…8コとなると、

血糖への影響が心配ですね。



まずはうがい！！



でもどうしても飴が欲しい時は、
カロリーゼロ・ノンシュガーの飴を
選ぶのが良いでしょう。



砂糖不使用(シュガーレス)でない
ものを連続して口に含んでいると
虫歯の原因にもなっちゃいますよ！