



**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！