

糖質は体にとって貴重なエネルギー源になりますが、摂りすぎは体脂肪の増加を招き肥満につながりやすくなります。

★糖尿病などの生活習慣病があり間食の糖質を抑えることを目標にする場合は、1日の間食による糖質量を**10g**程度にしましょう。



このマークがついている商品は糖質量が抑えられているという印です。

たんぱく質が摂れるスナック サワークリームオニオン味



栄養成分

たんぱく質	13.5g	脂質	8.1g
炭水化物	11.3g	食塩相当量	0.5g
—糖質	9.3g		
—食物繊維	2.0g		

アーモンドチョコレート(イヌリン使用)



栄養成分

たんぱく質	5.5g	脂質	18.4g
炭水化物	14.8g	食塩相当量	0.03g
—糖質	5.3g		
—食物繊維	9.5g		

糖質50%オフ ワッフル 1個



栄養成分

たんぱく質	3.9g	脂質	3.5g
炭水化物	17.6g	食塩相当量	0.2g
—糖質	11.5g		
—食物繊維	6.0g		