



2025.2月の健康情報

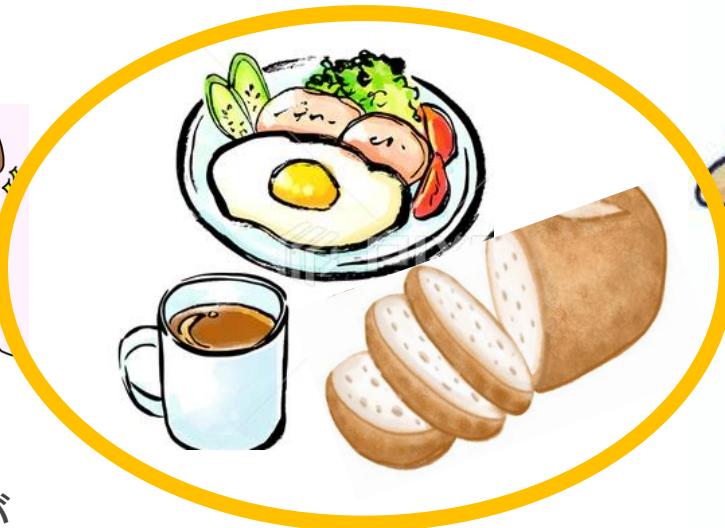
お役にたてるでしょうか。マカロニ HPを参考にしています



ダイエット中の早食いの方へ

朝の食事を
食パンからフランスパンに
切り替えてみたらどうでしょう。
試してみてください。
飽きたら戻すのはOKです。

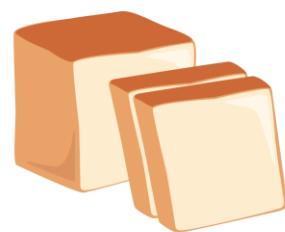
絶対に
痩せる!!!



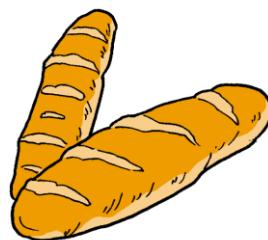
フランスパンは、

小麦粉と塩、砂糖、酵母のみで作ります。
食パンに比べて水分が少なく噛みごたえがあり、噛む回数が
自然に増えます。よく噛むことで満足感を得やすくなり、

食べ過ぎ対策になります。



から



種類	カロリー	糖質量
フランスパン (1本)245g	708kcal	134.3g
フランスパン	72kcal	13.7g

フランスパンは

1. 長期保存に適していない
 2. 買ったその日のうちか、
2日間程度で食べる
- 残る時は、
密閉できる保存袋に入れ、
冷凍しましょう。

