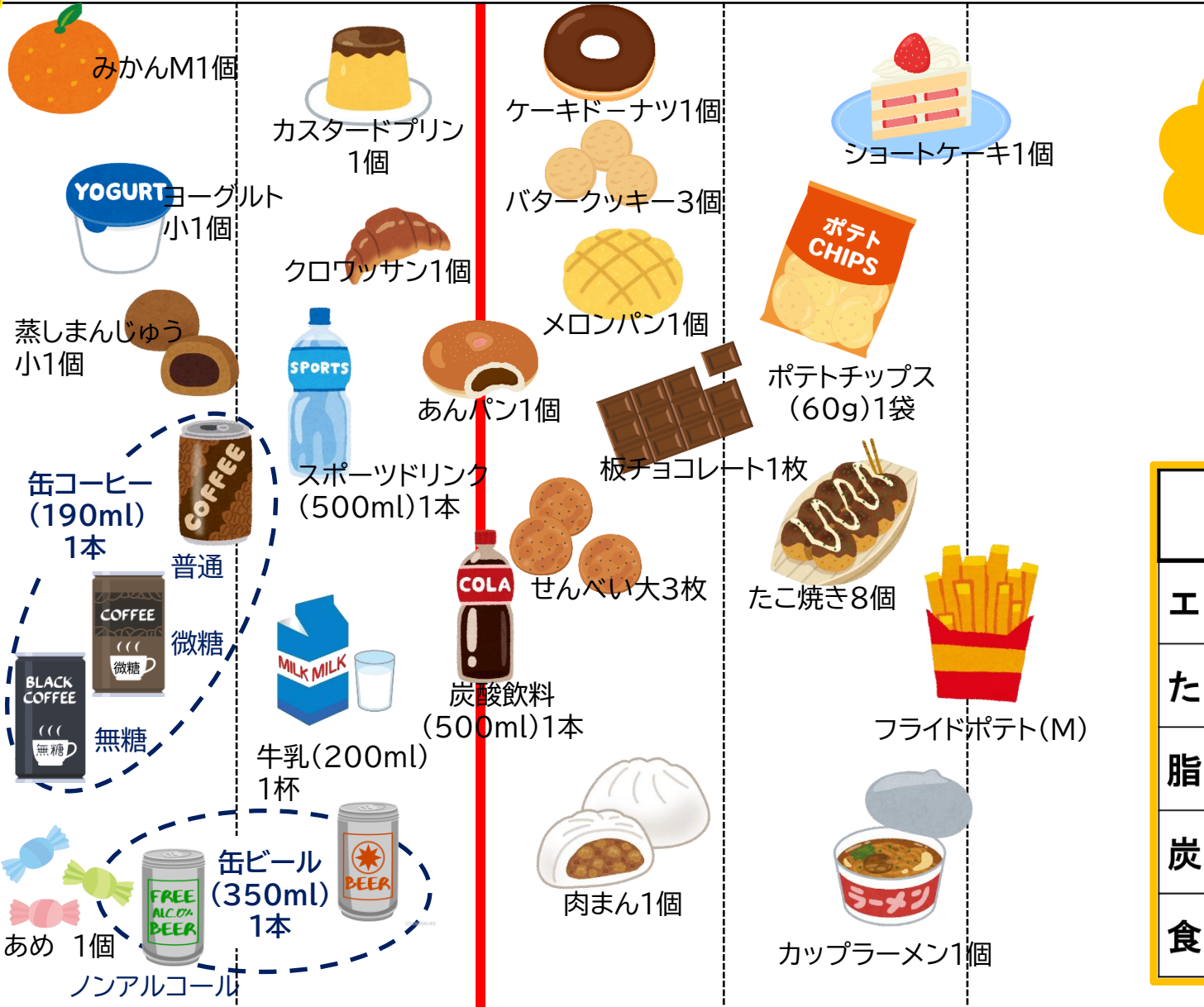


間食マップ

1日の適量 200kcal以内を守りましょう！



栄養成分表示を見る習慣をつけましょう！



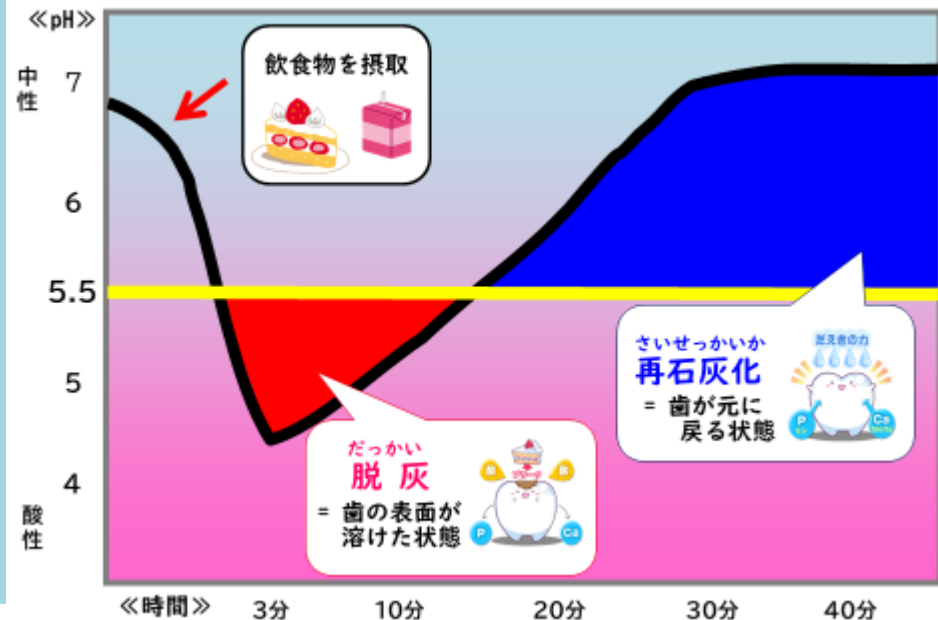
【栄養成分表示例】
※ポテトチップス(塩)

栄養成分表示 (1袋:60g当たり)	
エネルギー	336Kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	21.6g
炭水化物	32.3g
食塩相当量	0.5g

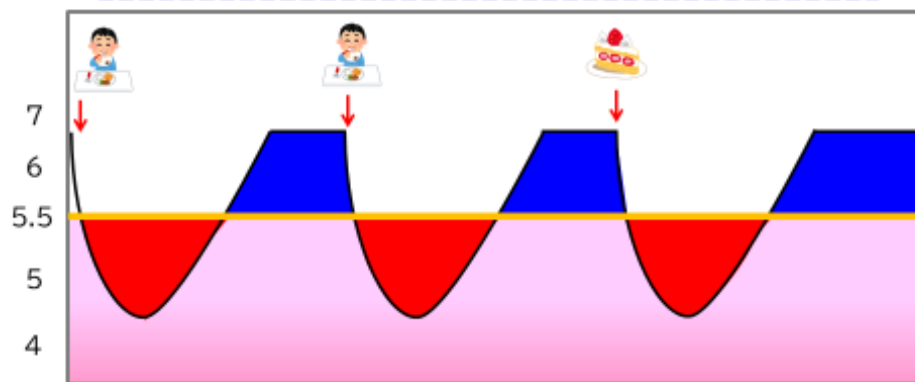
0kcal 100kcal 200kcal 300kcal 400kcal 500kcal



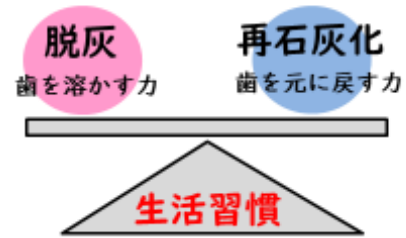
～飲食するたびに歯は溶けたり修復されたりを繰り返す～



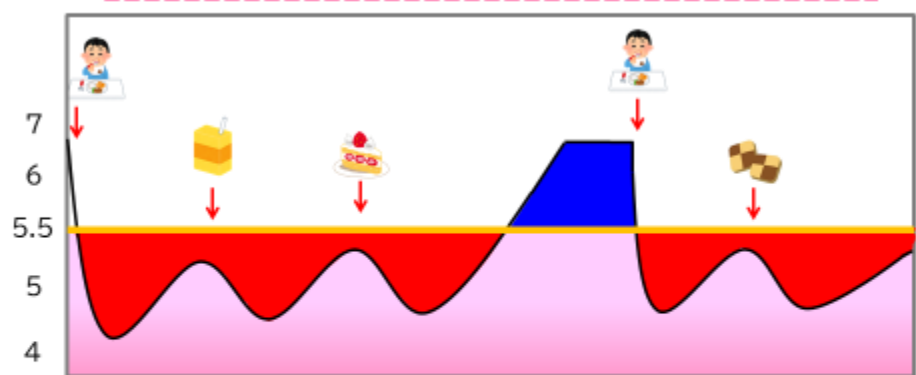
時間を決めて食べている場合



時間を決めて食べている場合、**脱灰**されても**再石灰化**している時間がきちんとあるためバランスがとれています。



間食が多くダラダラ食べている場合



ダラダラ食べていると**脱灰**に対し**再石灰化**が追い付かなくなるため、むし歯になるリスクが高くなってしまいます！

