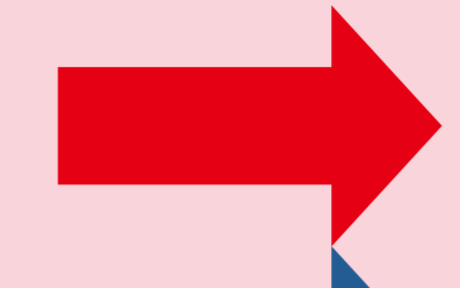


# 糖質の量を減らすダイエットは必要ないかも！？ ～糖質の量より“質”に目を向けよう！～

**Start!**

Yes

No



あなたにぴったりの食生活がわかります！

血糖値が  
気になる

甘いものが  
好きだ

健診で  
大きな指摘は  
なかった

1日1回以上の  
間食をしている

体脂肪率が高い

運動習慣がある

甘いジュースを  
1日1本以上  
飲んでいる

体重が気になる

主食を毎日  
食べている

医師から  
痩せるように  
言われている

食後、眠くなる

1食中に副菜を  
入れている

糖質の量を  
気にしたい…

今日から  
スローカロリー！

現状維持！