

笑顔のために、何カロリー必要なの…

いま **何**カロリー

1,400 kcal

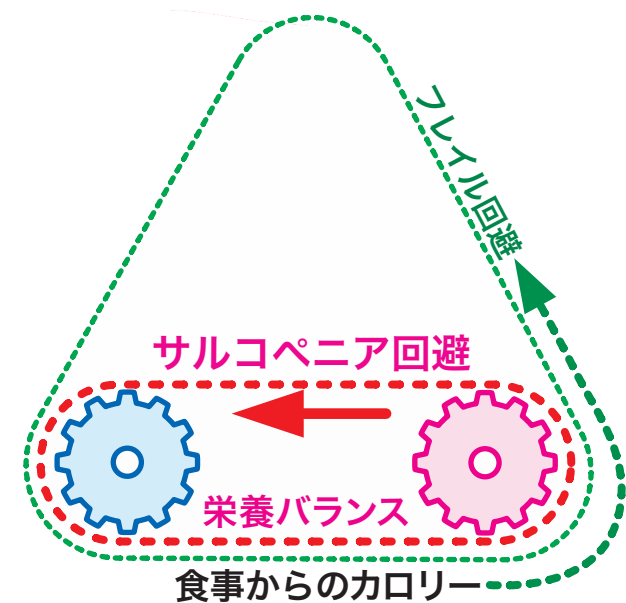
1,800 kcal

食事摂取基準2020年版では、上の数字が、75才以上のカロリー数。気にしてみて笑顔の毎日を。

(1)

食べたものがエネルギーに、カロリーに

カロリーが…**力**



お腹がすいたからではなく、行動するために食事することを考えて、笑顔のために食事を考えて…

(10)