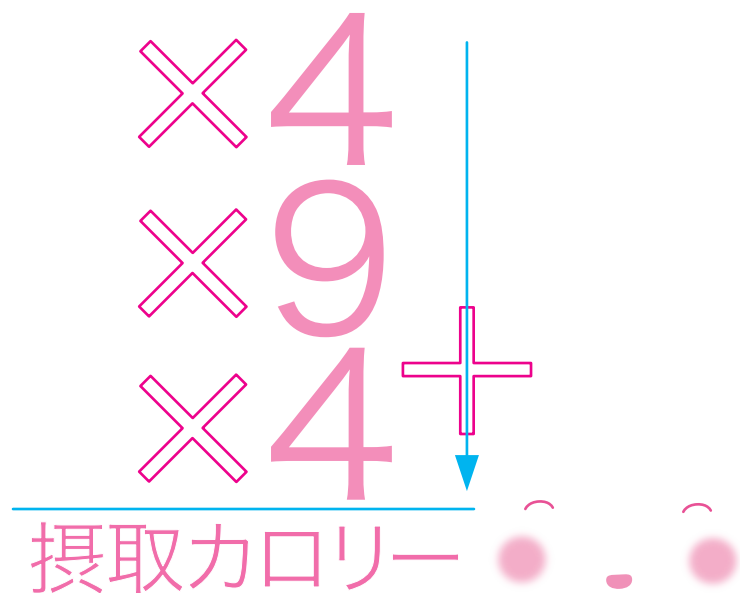


食材のグラム数に掛け算して足し算…

カロリーは×+

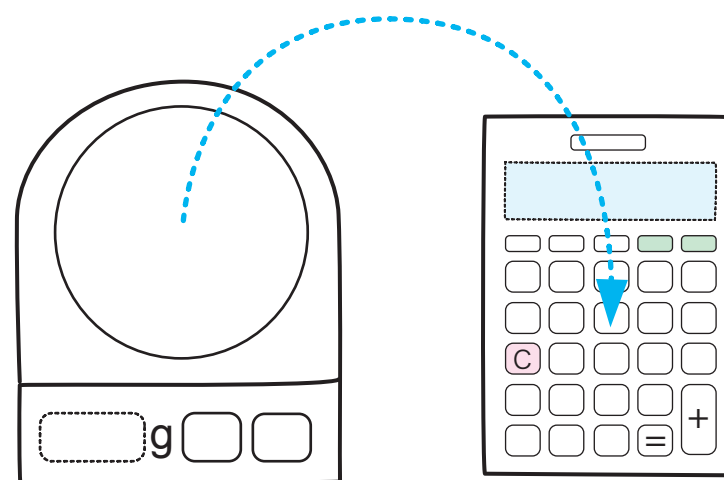


たんぱく質、脂質、炭水化物の足し算の合計が
カロリーになって、身体を動かすエネルギーに

(3)

食材から組み立てると、容易に計算が

計って電卓で



少しメンドウかも知れませんが、健康と脳トレに
役立ちそう。しかも、笑顔のエネルギーになる…

(8)