

# 答え：② 1日3食！規則正しく！

空腹の時間が長いと…  
血糖値が上がりやすい  
+  
脂肪が蓄積しやすい

甘い飲み物や  
間食が食べたくなる

1回の食事でたくさん  
食べてしまう…

昼

~~朝~~

夕

