

見えるシリーズ

WEB版

糖質が見える

CARBOHYDRATE DATABASE

ひと目で分かる、
食事と糖質のこと。



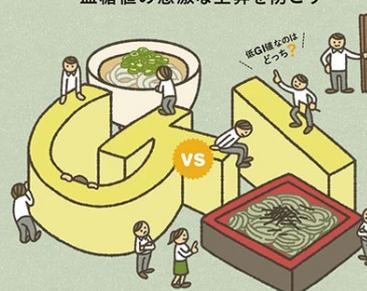
データブックの使い方
紹介している糖質量は一般的な目安で、身近な食事に含まれる量を「1個＝糖質4g」で換算しています。
食事は特定の栄養素に偏ることなく、バランスよく摂取することが望ましくされています。
健康状態や食生活、ライフスタイルなどそれぞれの生活に合わせて、食べ物を選ぶ際の参考のひとつとしてご利用ください。

公益社団法人 日本糖業病協会 検証済

GI値が見える

GLYCEMIC INDEX DATABASE

血糖値の急激な上昇を防ごう



【監修】一般社団法人 日本ダイエットセラピスト協会 理事長
永田孝行先生 (医学博士)

ひと目で分かる



たんぱく質が見える

PROTEIN DATABASE

たんぱく質をしっかり摂って
健康的な体づくりを



たんぱく質合計 **37.5g**

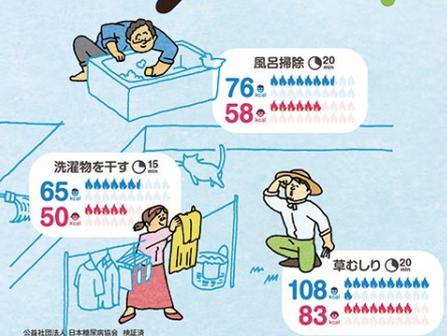
【監修】関西電力病院 院長 清野 裕先生

公益社団法人 日本糖業病協会 検証済

消費カロリーが見える

USED CALORIES DATABASE

日常の動きを変えて
消費カロリーをアップ!



風呂掃除 20分	76kcal
洗濯物を干す 15分	65kcal
散歩 30分	108kcal
草むしり 20分	83kcal

公益社団法人 日本糖業病協会 検証済



見えるシリーズWEBサイト

<https://www.taisho-direct.jp/simages/m/contents/column/mbook/>

◀大正製薬ダイレクトのHP内に移動します



大正製薬株式会社