

# 最近こんな沼にハマってない!?

- ✓ おうち太り
- ✓ 自炊づかれ
  - ✓ 糖質ばっかり
  - ✓ 1日2食
  - ✓ お菓子のつい食べ

この本で今すぐ脱出!

あなたの健康  
守ります!



◆ すべて解決! ◆

# テレワークごはん

女子栄養大学出版部

女子栄養大学  
栄養クリニック  
監修