

? アイスクリームや生クリームは乳製品に数えるのですか？



数えないですよ



糖分や脂肪が多いこれらの食品は「ヒモ」になるので、お菓子として食べましょう。



? コマが1日でも回らなかったらダメですか？



ダメではないですよ



くよくよすることはありません。翌日からの食事で過不足を調整し、コマのバランスを整えましょう。

「ヒモ」

