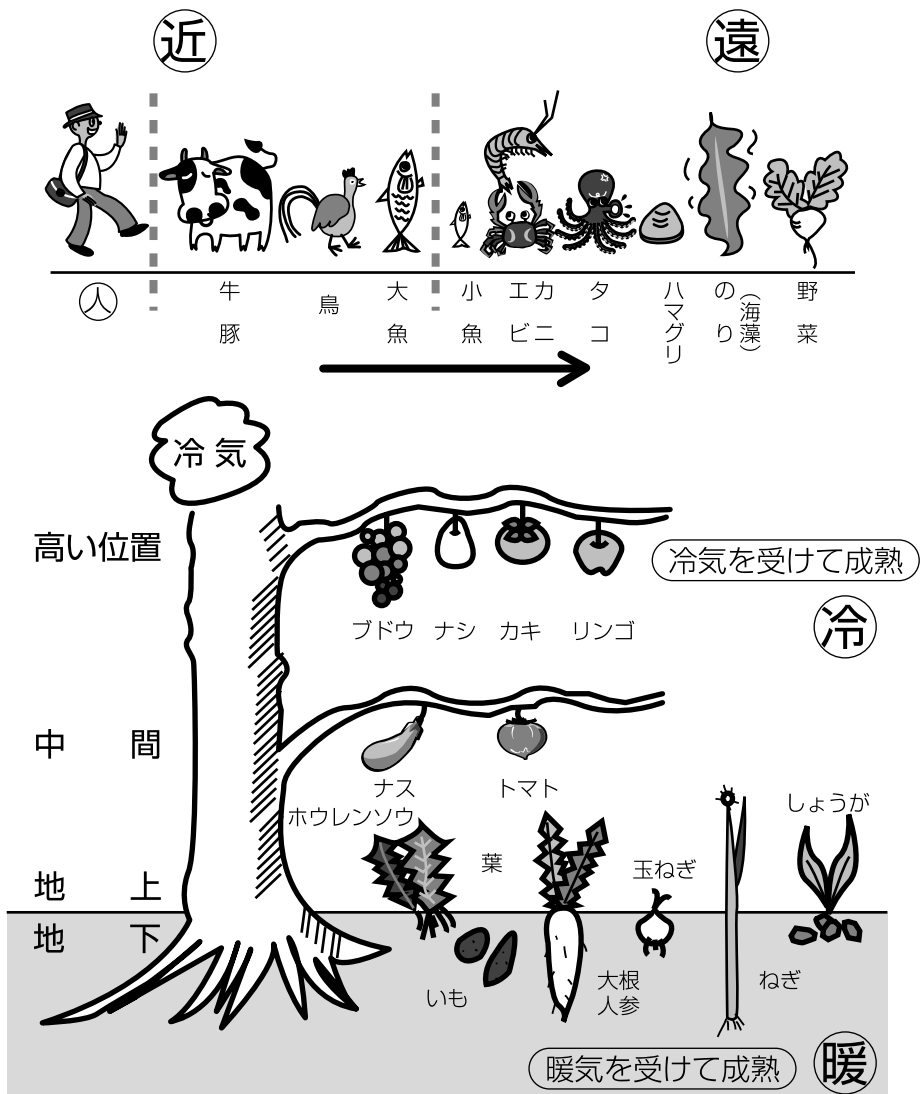




食事の考え方、腹7分よくかむ、1口50回 1日30品目 (シリーズ9参照)

(人)より遠いものを食べる



食事の考え方、腹7分、よくかむ二口五〇回、一日三〇品目 (シリーズ9参照)。