

# カミングサンマル!? ミルク変身 の巻

みなさんは覚えているか!?  
第1話に登場した彼を!!



彼の名は…  
**ベジタくん!!**

**解説しよう!!**  
実はミルクちゃんは  
ベジタくんのことが好きだったのだ!!  
そしてベジタくんに告白したのだが…

ミルクちゃん  
ベジタくんにはふられて  
ストレスで食べすぎちゃって…  
太って、かわいい服が着れなく  
なっちゃった。

それだけじゃないよ!  
肥満はこんなにたくさんの  
病気と関係があるんだ!

脂質異常症、動脈  
硬化、高血圧、心  
筋梗塞、狭心症、  
脳梗塞、脳出血、  
糖尿病、高尿酸血  
症、痛風、脂肪肝、  
膵炎、腰痛、関節痛、  
睡眠時無  
呼吸症候  
群、…

こっ、こんなに!?

肥満を放って  
おいたら大変!!  
だから…

パン子  
ちゃん

サンマル  
**カミング30** とは…?

一口食べたら30回かもうという意味!!

よくかめば満腹中枢を刺激して  
食べすぎをふせげるのよ!  
歯ごたえのある食材をとりいれて  
しっかりかみましょう!!

やせるために手軽にできるのは  
**カミングサンマル**

もぐもぐ

妄想中  
うふふ

僕と付き合ってください!  
ベジタくん

ベジタくん

ミルクちゃん