

## 2月4日の学習会の様子です。

テーマは「健康長寿の為の食事術」でした。

現代人の多くが「糖質中毒」です。糖質は太る原因であり、糖質を摂りすぎると中性脂肪が増えてしまいます。

糖質の悪性度は以下の通りです。

1. 缶コーヒー、清涼飲料水、ジュース
2. 砂糖の入ったお菓子
3. 果物（特にジュース）
4. 白米、白いパン、うどん
5. 玄米、全粒粉パン、イモ類

毎日口に入れる「糖質量」を制限し、男性は 120g、女性は 110g 以下、減量中の方は 60g 以下を目指しましょう。



今月も沢山の方が学習会に参加してくださいました。  
また来月もお会いしましょう！

