

第36回健康セミナー

太らないカラダを作る

糖尿病・肥満を予防し

～ 改善する最新食事療法 ～

■日時：4月20日（土）15:00

■場所：玉谷クリニック 待合室

■講師：玉谷クリニック 院長 玉谷 実智夫

日本人の肥満率は年々増加しており、現在**3人に1人が肥満**です。しかし、**平均摂取カロリーは減っています**。食べる量は少なくても、太りやすい食事の内容や食べ方をしている可能性があります。

糖尿病では血糖を下げるために多くのインスリンを必要で、インスリンが肥満を助長し、肥満はさらに多くのインスリンを必要とするという悪循環に陥っています。太らないカラダを作ることは糖尿病治療にとっても非常に重要です。

今回のセミナーでは糖尿病の原因である**肥満にならない食事法**を紹介します。血糖が下がらない、体重が減らないとお困りの方、是非ご参加ください。