

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

4月21日に玉谷クリニックにて開催しました

当日は60名を超える方々にご参加くださり、ありがとうございました。

肥満になる原因は「カロリー」ではなく、**血糖・インスリンを増やす食事**です。血糖・インスリンを増やさない食事に重要なのは「何を・いつ・どのように」食べるかです。

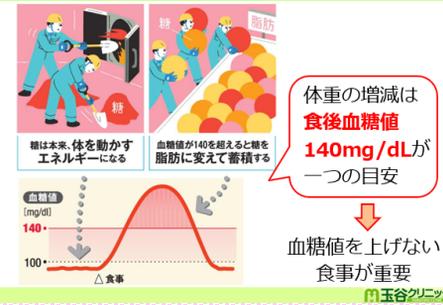
精製された糖は血糖を急激に上げるため、お菓子・飲料は避ける。白米ではなく玄米のように、食べ物をそのままの状態食べる。タンパク質は魚介類や豆類などを食べる。オリーブオイルなど良い脂質を選ぶ。食物繊維を積極的に食べる。これらが重要です。

また、寝る前の食事や間食を避ける。野菜から食べて、早食いを避ける。これらの食べ方も血糖やインスリンを増やすのを抑えます。

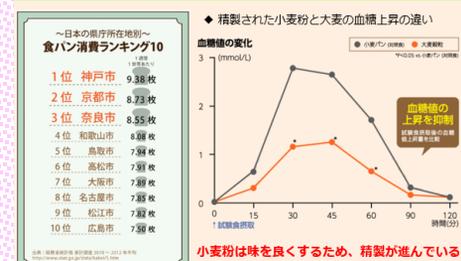
当院は今後もセミナーなどを通じて地域医療に貢献してまいります。次回も是非楽しみにしておいてください。



太る理由はカロリーではなく血糖値にあり



特に関西人に注意して欲しい「パン」



人より食べるのが速くありませんか？

