

一放江団法八日本兄没切充云 東京都文京区目白台3-4-11GFビル3F TEL.03-3941-1100 FAX.03-5976-1422 http://www.nichimenken.org/ E-mail:info@nichimenken.org **8.9**月

開催日程

2021年8月20日 (金) 13:30~14:30

2021年9月11日(土)13:30~14:30

血糖値を上げない秘訣

コロナ禍が長く続き、東京オリンピック・パラリン ピック開催も素直に喜べない昨今、何事もない日常 がいかにありがたいことか、実感させられますね。 8月9月の Zoom 健康講座では、心身の健康への 感謝も込めて、「血糖値の上昇と肥満について」を テーマにお話します。人類が長い間かけて身に付け てきた「飢餓への備え」が、飽食の時代を迎えて逆 に生活習慣病を引き起こす原因となっていること、 ご存知でしたか?食欲の秋を迎える前に、血糖値の 上昇がもたらす体への影響、活性酸素とどうかかわ るのかをお話します。

肥満や血糖値、ヘモグロビンA1cの数値が気になる方、活性酸素とSODについてもっと知りたい方、 是非ご参加ください。



講師 前田 美恵子

日本免疫研究会 常務理事 専任講師 実践健康経営指導士 日本予防医療協会 ADVANCE 予防医療診断士 ド クターダ イエット・インストラクター 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

> Zoom が初めての方も、 お気軽にご参加ください!



お手元のパソコンに「カメラ」と「スピーカー」の機能があることをご確認ください。