

おいしい健康 × 市川病院の糖尿病教室

第7回 国福大 市川病院の糖尿病教室からのハイライト

今回は「糖尿病から健康を取り戻すヒント！」とのタイトルで、お話をさせていただきました。健康とは単に病気がない状態ではなく、「からだ」「心」「社会的」に良い状態をさします。

今日からできるような簡単なことを継続して健康を取り戻しましょう。例えば、

1. よく噛む（一口20回以上）

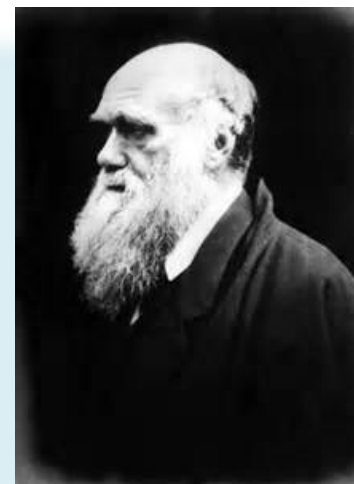
満腹中枢を刺激することにより食事量が1割減る

2. 食後に歩く

効率よくエネルギーを使う

3. 寝る前や夜中に食べない

お腹がすく状態をつくって脂肪を燃やす
を始めてみてはいかがでしょうか？



最も強い者が生き残るのではなく、
最も賢い者が生き延びるのでもない。
唯一生き残ることが出来るのは、
変化できる者である。
(チャールズ ダーウィン)