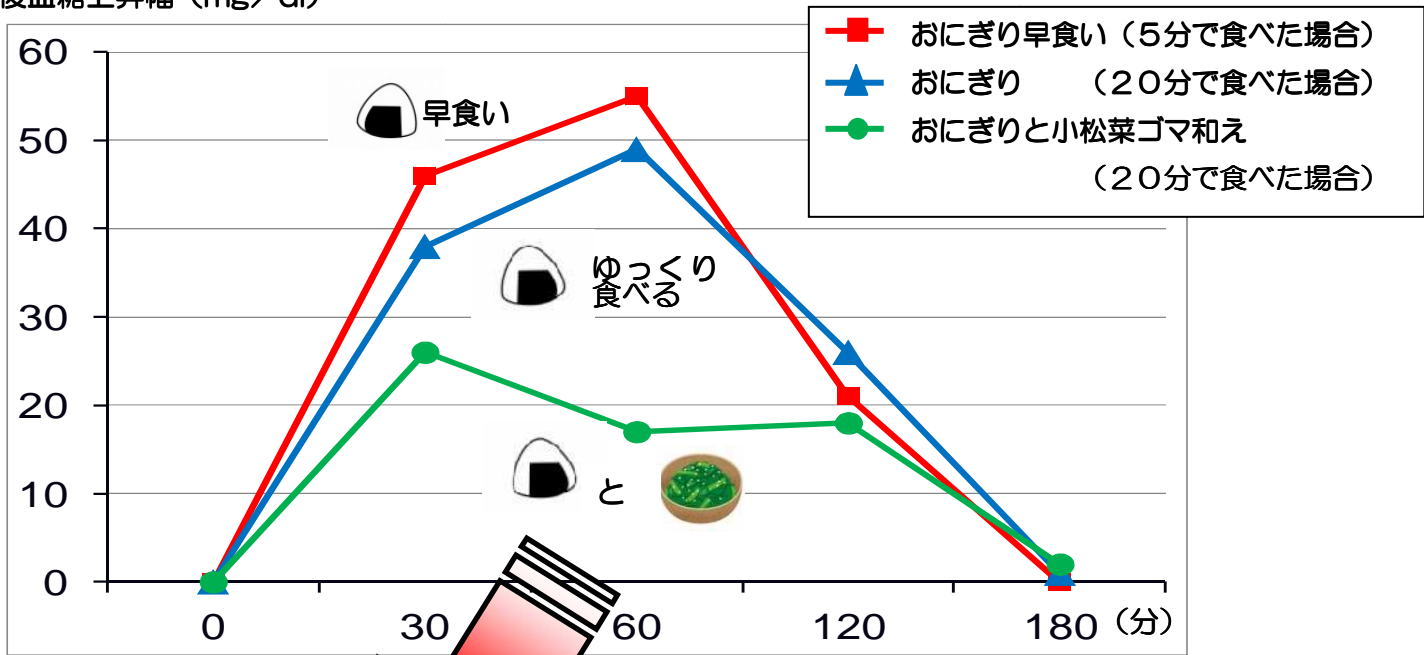


脂肪を溜め込む食べ方 していませんか？

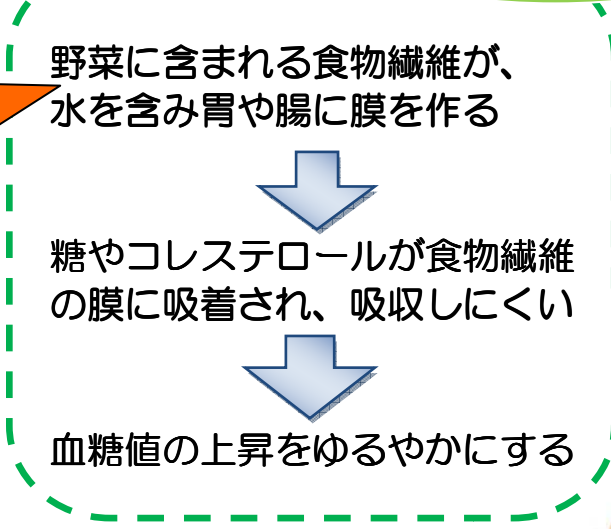
野菜を食べると急激な血糖上昇を防ぎ肥満予防に！

食後血糖上昇幅 (mg/dl)



急激な血糖値の上昇は、体に脂肪を溜め込みやすくされています。

なんで野菜なの？



皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！お気軽にお問い合わせください。

長野市保健所健康課
新・健康ながの21職場推進部会
電話226-9961 FAX 226-9982

