

あなたの糖化度大丈夫?

# カラダがコゲない生活習慣のすすめ!

令和8年

3月20日 金祝 ① 11:00~12:00 ② 14:00~15:00

参加無料

過剰な糖分

糖化のしくみ

+ たんぱく質 = 体内にAGEsが蓄積 (コゲつき) 老化を促進!



「AGEs(最終糖化産物)」の体内蓄積レベルを指先で簡単に測定



糖化度測定装置

糖は身体のエネルギー源として必要ですが、過剰な糖の摂取は、体内の「糖化」を進行させ、糖化によって生成・蓄積されたAGEsは健康や美容に悪影響を与え、老化を促進することがわかっています。「糖化」を予防するには、まずはあなた自身の生活習慣を知ることが重要です。本講座では、あなたの糖化度を測定して、糖化予防の具体的な実践方法をお伝えします。

会場 未病バレービオトピア マルシェ棟 「me-byoエクスプラザ」内

(足柄上郡大井町山田300)

交通:小田急線「新松田駅」/JR御殿場線「松田駅」からビオトピアまでの臨時バス(有料)あり

定員 30名 (①、② 各回15名 事前申込)

内容

【測定】糖化度測定

【講話】あなたの糖化度大丈夫? カラダがコゲない生活習慣のすすめ!

講師:かながわ健康財団 管理栄養士・健康運動指導士 下原 佐土子

お申込み・お問合せ

電話またはメールで事前に

① 氏名 ② 住所(市区町村まで) ③ 電話番号(日中連絡が取れるもの)

④ メールアドレスをお知らせください。申込締切 3月19日(木)

事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。

※メールでお申込みの場合は、件名を「糖化度」にしてお送りください。



申込メールアドレス  
二次元コード

申込・お問合せ先:公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課(平日 9:00~17:00)

電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp

主催 神奈川県 [実施団体 公益財団法人かながわ健康財団]