

件名：コラム「糖化を抑えるためには」をご紹介！／健康づくり通信 2023.9.29

阪急阪神 健康づくり通信

2023.9.29

皆様こんにちは！

野球やバスケットボール、バレーボール、ラグビーなど、スポーツの話題が盛り上がっていますね。

もう少し涼しくなれば、「スポーツの秋」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

それでは今回は、「老化」に関するコラムをご紹介します。

★☆☆・…………—

【健康・未病と毛細血管】第4回

「糖化を抑えるためには」

……………★☆☆

糖化は糖質が原因ですが、人間に糖質は必須です。

今回は、AGEsを増やさない食事習慣での工夫3つのポイントをご紹介します。

- ・糖化を抑制する食事習慣
- ・【工夫1】 食べ方に気をつける…セカンドミール現象で血糖値抑制
- ・【工夫2】 調理法を工夫する…肉は焼かない、揚げない
- ・【工夫3】 食品をかしこく選ぶ…糖化・AGEsが少ない食品
- ・老化を防ぐ生活習慣

▼コラムはこちら

<https://x.gd/cuSNO>

＼こちらもおすすめ／

……………

【健康・未病と毛細血管】第3回

「体の中のコゲと老化と毛細血管」

……………

▼コラムはこちら

<https://x.gd/q70KU>

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□