

あなたの
糖化度
大丈夫？

カラダがさびない 生活習慣のすすめ！

令和7年

3月16日 日

13:30~15:00 (受付13:00~)

参加無料



糖化のしくみ

+ たんぱく質 = 体内にAGEsが蓄積 (さびつき) 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 横須賀市産業交流プラザ 交流サロン

(横須賀市本町3丁目27 ベイスクエアよこすか一番館3階)

最寄り駅:京浜急行「汐入」駅から徒歩1分 JR「横須賀」駅から徒歩8分

定員 30名 (事前申込)

内容

【測定】糖化度測定

【講話】カラダがさび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12日(水)

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 公益財団法人かながわ健康財団

協力 横須賀市(予定)