

食 事

健康測定会

『現在の健康度を確かめよう』

2025年6月16日

【概要】

AGEs(最終糖化産物)の増加は老化や生活習慣病の原因でもあり、早めに食事の内容や量、タイミングなどを改善することで健康なカラダを維持するのに役立つと言われています。今回は体内で起こる“糖化”を可視化することで自身の食生活を見直すきっかけになるよう、AGEs 測定会を実施しました。また、希望者には体組成測定も行い、全身の体脂肪や筋肉等の体組成のバランスを知る機会を設けました。

【当日の様子】

