

糖質の役割などについて学ぶ参加者



会、お元気号実行委員
室蘭市地域包括支

取り過ぎは要注意

室蘭・ふれあいサロンお元気講座

「糖質」の役割を紹介

援センター憩主催のふれあいサロンお元気講座が15日、室蘭市中島町のふれあいサロンほつとならるで行われ、地域住民が糖質の役割などについて理解を深めた。

一方、摂取過多による糖尿病などの病気にも注意を呼び掛けた。「心筋梗塞などが起こりやすくなったり、肌や骨の老化を早めると言われている。女性は骨粗しょう症になりやすくなる」と警鐘を鳴らした。

中島商店会コンソーシアムが共催する。この日は同センターの保健師・山口澄恵さんが糖質について講話した。約30人が出席。山口さんは「一日で摂取

(石川昌希)