

保健講座を開催



2016年11月12日(土)午後2時より向丘地域活動センターにて2016年度第2回目の保健講座「健康食品サプリメント」が開催されました。参加者は15人でした。講師は(株)健商・西参道薬局の武内雅美さん。「最高のダイエット食品」「癌が治った」「全く副作用がない」と期待を思わせる広告にはだまされな



いこと。青汁とワーファリンを服用するとワーファリンの作用が弱くなることがある。精神科の薬とにんにくのサプリメントを服用すると手がしびれる事がある。等、安全とはいえないようです。サプリメントに頼らず食事からビタミン、ミネラルを摂ることが一番であり、「お友達が飲んでい

から私も飲んでみようかしら」はいけません。エビデンス(科学的根拠)の話では、



早歩き、見た目の若い人は長生きをするそうです。楽しいお話でした。不足を痛感し、次回はヨガの講習をとの声がありました。