

(株)明治 健康セミナー

2025.11.21

(株)明治の管理栄養士 大中璃子 様を招き上町公民館で健康セミナーを開催いたしました。



カカオポリフェノールの効果は、
①高めの血圧を下げる
②コレステロール値を改善する
③血糖値の上昇を穏やかにする



間食は、ちょこちょこ食べよう



1日3枚から5枚を目安に毎日習慣的に食べることがおすすめ

