

# KXB Wellness活動報告

日時：2月15日（金）14:00-14:45  
場所:PT BRFGルーム

## テーマ『食生活改善』

- 1.メタボリックシンドロームの基礎知識
- 2.これまでの食習慣から抜け出そう！
- 3.最近のトピックス『糖化』について  
話題のサプリメント“難消化性デキストリン”

## 参加者からの感想

- ・仕事の合間の間食にスナック菓子を  
食べるのをやめようと思った。
- ・炭水化物の組み合わせの食事を減  
らそうと思った。
- ・聞いていて自分がヤバいなと思った。
- ・今からでも栄養とバランスを考えた  
食事に変えようと思った。



当日の様子  
大塚製薬 担当者さん  
によるセミナー

