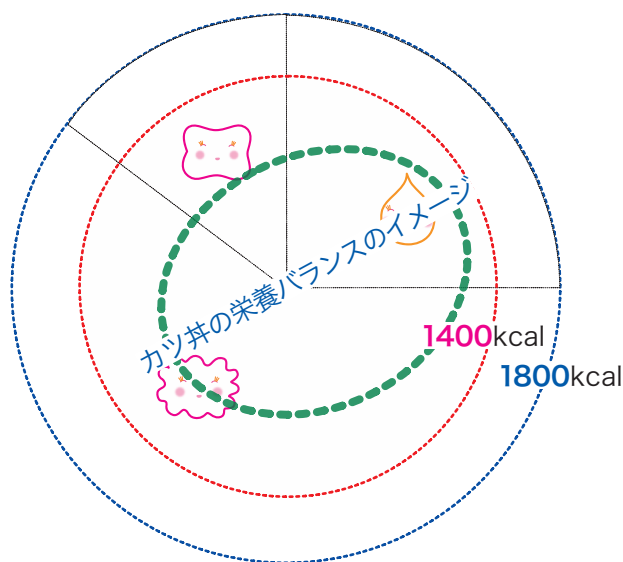


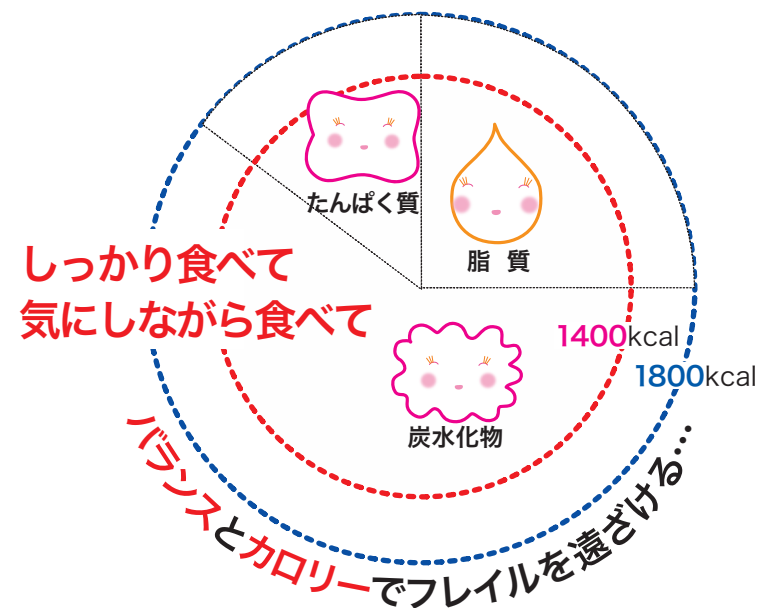
カロリーの取りすぎに注意…といわれても
カロリーは、分かりにくい



食べものの中には、いろいろな栄養があって、何をどのくらい食べたら良いのかが分かりにくい…。だから、食べたいものを食べただけ…というコトになりそうです。

(1)

見えない身体の状態を**見える化**して…
自分の**ちょうど**を探す…



健康とは、何も不都合のない状態を言うのではなく、健康管理ができている状態をです…とある医師は言います。そうでない状態は未病（まだ病気になっていない）状態だそうです。

(10)