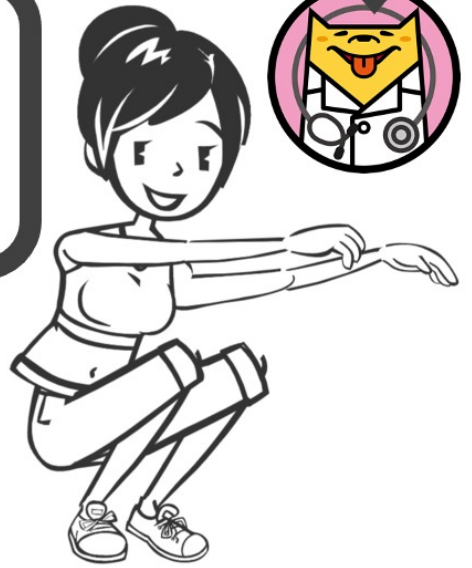


# 糖尿病

糖尿病専門医解説

5つ以上  
方法あり

# 予防



糖尿病と診断された方の多くが、  
“もっと早く知っていれば”という予防法

- 体重を○kg落とすと糖尿病の予防効果
- 食事の見直しの簡単すぎる始め方
- 見落とししがちな飲み物、お酒と糖尿病の関係
- 運動は生活に組み込んでしまう



# YouTube



# 専門医 とうすけ

