

おくすりと健康通信 10月号 「肥満対策のコンビニごはんの選び方」

食欲の秋は、おいしいものを楽しみたくなる季節です。

一方、食べ過ぎや運動不足が続くと、体重は増えてしまうもの。肥満は見た目の変化だけでなく、糖尿病や高血圧などをはじめとするさまざまな病気の発症リスクを高めます。

今回は、肥満と生活習慣病の関係や、コンビニでも実践できる食事の選び方をご紹介します。



<https://information.self-medication.whitehealthcare.co.jp/kusuken/2026/lifestyle-disease/ube>