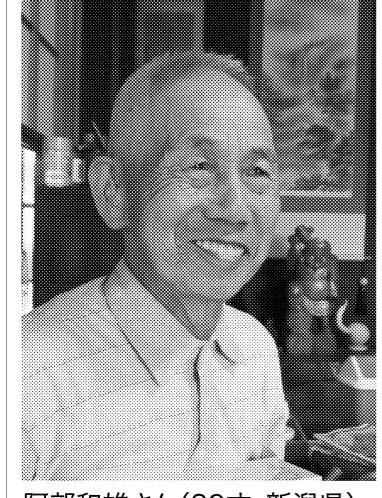


はつらつ健康情報



阿部和雄さん(80才・新潟県)

腹が減つてしまふのが、少しの量じゃ、なにかと動くから、少しの量じゃ、腹が減つてしまふのがないんだよ(笑)。

それがすごく少なくてな……

新潟県の阿部和雄さん
(80才)も糖の悩みを抱えています。

それがすごく少なくてな……

膝炎になってしまって

な。それからだね、糖を

同じ悩みを抱える人も

「まったく変化がない

だよ(笑)」

阿部さんの食事量は以

前から旺盛。それは運

動量が多いのが要因の

こと。趣味の多い阿部

さんは菊の花を作っ

て、展示会に出展したり、瓢

箪を作ったりなどにか

くいろいろと体を動かし

ているのだそうだ。

それで『ご飯はこれくら

いおかずはこれくら

いおで食べる量を指導

されたんだけど、俺にし

てみたら、悉く足りない

んだから、だんだん動く

からな。これは有難い

ことだよ。自分で糖に

しひひと伝わってくる。

吉田康子さん(53才・東京都)

吉田さんの食事量は以

前から旺盛。それは運

動量が多いのが要因の

こと。趣味の多い阿部

さんは菊の花を作っ

て、展示会に出展したり、瓢

箪を作ったりなどにか

くいろいろと体を動かし

ているのだそうだ。

それで『ご飯はこれくら

いおかずはこれくら

いおで食べる量を指導

されたんだけど、俺にし

てみたら、悉く足りない

んだから、だんだん動く

からな。これは有難い

ことだよ。自分で糖に

しひひと伝わってくる。

吉田康子さん(53才・東京都)

吉田さんの食事量は以

前から旺盛。それは運

動量が多いのが要因の

こと。趣味の多い阿部

さんは菊の花を作っ

て、展示会に出展したり、瓢

箪を作ったりなどにか

くいろいろと体を動かし

ているのだそうだ。

それで『ご飯はこれくら

いおかずはこれくら

いおで食べる量を指導

されたんだけど、俺にし

てみたら、悉く足りない

んだから、だんだん動く

からな。これは有難い

ことだよ。自分で糖に

しひひと伝わってくる。

吉田康子さん(53才・東京都)

吉田さんの食事量は以

前から旺盛。それは運

動量が多いのが要因の

こと。趣味の多い阿部

さんは菊の花を作っ

て、展示会に出展したり、瓢

箪を作ったりなどにか

くいろいろと体を動かし

ているのだそうだ。

それで『ご飯はこれくら

いおかずはこれくら

いおで食べる量を指導

されたんだけど、俺にし

てみたら、悉く足りない

んだから、だんだん動く

からな。これは有難い

ことだよ。自分で糖に

しひひと伝わってくる。

吉田康子さん(53才・東京都)

吉田さんの食事量は以

前から旺盛。それは運

動量が多いのが要因の

こと。趣味の多い阿部

さんは菊の花を作っ

て、展示会に出展したり、瓢

箪を作ったりなどにか

くいろいろと体を動かし

ているのだそうだ。

それで『ご飯はこれくら

いおかずはこれくら

いおで食べる量を指導

されたんだけど、俺にし

てみたら、悉く足りない

んだから、だんだん動く

からな。これは有難い

ことだよ。自分で糖に

しひひと伝わってくる。

吉田康子さん(53才・東京都)

吉田さんの食事量は以

前から旺盛。それは運

動量が多いのが要因の

こと。趣味の多い阿部

さんは菊の花を作っ

て、展示会に出展したり、瓢

箪を作ったりなどにか

くいろいろと体を動かし

ているのだそうだ。

それで『ご飯はこれくら

いおかずはこれくら

いおで食べる量を指導

されたんだけど、俺にし

てみたら、悉く足りない

んだから、だんだん動く

からな。これは有難い

ことだよ。自分で糖に

しひひと伝わってくる。

吉田康子さん(53才・東京都)

吉田さんの食事量は以

前から旺盛。それは運

動量が多いのが要因の

こと。趣味の多い阿部

さんは菊の花を作っ

て、展示会に出展したり、瓢

箪を作ったりなどにか

くいろいろと体を動かし

ているのだそうだ。

それで『ご飯はこれくら

いおかずはこれくら

いおで食べる量を指導

されたんだけど、俺にし

てみたら、悉く足りない

んだから、だんだん動く

からな。これは有難い

ことだよ。自分で糖に

しひひと伝わってくる。

吉田康子さん(53才・東京都)

吉田さんの食事量は以

前から旺盛。それは運

動量が多いのが要因の

こと。趣味の多い阿部

さんは菊の花を作っ

て、展示会に出展したり、瓢

箪を作ったりなどにか

くいろいろと体を動かし

ているのだそうだ。

それで『ご飯はこれくら

いおかずはこれくら

いおで食べる量を指導

されたんだけど、俺にし

てみたら、悉く足りない

んだから、だんだん動く

からな。これは有難い

ことだよ。自分で糖に

しひひと伝わってくる。

吉田康子さん(53才・東京都)

吉田さんの食事量は以

前から旺盛。それは運

動量が多いのが要因の

こと。趣味の多い阿部

さんは菊の花を作っ

て、展示会に出展したり、瓢

箪を作ったりなどにか

くいろいろと体を動かし

ているのだそうだ。

それで『ご飯はこれくら

いおかずはこれくら

いおで食べる量を指導

されたんだけど、俺にし

てみたら、悉く足りない

んだから、だんだん動く

からな。これは有難い