

9月7日 オリザネーション健康協会＋清水シェフ コラボプログラム  
「美味しく＆健康な食事を考えたい10のテーマ」

1. 人は何故太るようになってきたのだろうか？
2. 太ると何故悪いのだろうか？
3. 肥満と関係する主な病気と意外な病気は何ですか？
4. 知らないうちに太ってしまうのは何故ですか？
5. 年齢と性別において何か太らないようにするアドバイスはありますか？
6. 食生活と肥満の関係で重要なポイントは何ですか？
7. 食事の内容で気をつけるべきポイントは何ですか？
8. 減らすべき、また増やすべき食事内容は何ですか？
9. 美味しいということと太らないことのバランスは可能ですか？
10. 習慣化すべき食事の内容は何になりますか？