

Pick up Person

Low Carb House 代表

糖質オフスイーツ・家庭料理研究家

友田 和子

(トモダ カズコ)

体質だと諦めていた体調不良やパニック発作を克服。楽しく美味しく健康へと導く栄養アドバイザー。



膨んのリッチな甘いだけでなく、腹持ちも良い糖質オフスイーツ。マフィンやトースンヨコラなどの種類を販売。



友愛病院水野雅登氏管理栄養士原小枝氏監修の書籍『はじめの糖質オフスイーツ』は、喜久屋書店(コープ豊岡店)やAmazonでも販売中。

ともたかずこの新刊。2/16～販売開始予定

ともたかずこの新刊『食事とよくわかる糖質オフスイーツ』は、2/16(土)より販売開始(予定)となります。すでに予約受付を開始しておりますので、書店やAmazonにてお買い求めください。

「病院通いだった子供が元気に。薬に頼らない食の改善という選択肢がある事を広めたい。」

この本の特徴は、糖尿病治療で有名な先生に監修をして

「活動がされる中で、どんなことが心に残っていますか？

「糖質制限を始めたきっかけはなんですか？

「糖質制限を始めたきっかけはなんですか？

「今後の目標はありますか？

「糖質制限は、糖質の多い食品に注意すれば、量的な制限はあまり必要ではありません。具体的には、肉魚卵チーズなどと言った一見太りそうなお食品を積極的に食べますが、高タンパクで栄養価も高く、楽しく続ける事ができます。だから食事栄養療法は、栄養不足やつれ回りにくとはなく、太り気味の方はスリムになり、細身の方は筋肉が付いて標準体重・体型へと引き締まっています。私も初めは体重が増えましたが、身体が引き締まりウェストはサイズダウンしました。

「カロリー制限との違いは？

「食事栄養療法での効果は驚きました。

Low Carb House (ローカーボハウス) low.carb.house.2017@gmail.com 講座・講演会・各種ご相談・お問合せなど、お気軽にご連絡くださいませ。

糖質オフスイーツの製造販売 スイーツ取扱店舗 板垣漢方薬舗 豊岡市大手町1-22 ボルコロッソ 豊岡市中央町10-12

糖質オフ食品・健康食品の販売 厳選した美容と健康食品を、オンラインショップで販売。 lowcarbhouse

Facebookコミュニティ 「発達障害と食事栄養療法」 体験談や食事栄養療法の情報をボランティアで発信しています。

「糖質オフ参加者付き講座」

- 【健康診断で再検査と】 辛い食事制限や運動は、飲み続けなければならぬ不安で、糖質オフ参加者付き講座。糖質オフ参加者付き講座。糖質オフ参加者付き講座。
- 【主人が糖尿病でリハビリが簡単で、セミオーダーで出た料理も美味しくなりました。】 糖質オフ参加者付き講座。糖質オフ参加者付き講座。糖質オフ参加者付き講座。
- 【カロリー制限より献立作りが簡単で、セミオーダーで出た料理も美味しくなりました。】 糖質オフ参加者付き講座。糖質オフ参加者付き講座。糖質オフ参加者付き講座。
- 【家族の食事も取り入れ、本格的に取り組みたいと思