

甘いもの中毒 私たちを蝕む「マイルドドラッグ」の正体 (朝日新書)

# 甘いもの中毒

私たちを蝕む「マイルド・ドラッグ」の正体

宗田哲男

Muneta Tetsuo



ごはん1杯は、  
(150g)  
角砂糖14個分の  
糖質！

あなたは  
**砂糖中毒？**

朝日新書

定価：本体780円+税

「和食＝長寿食」は大ウソだった！

**ごはん中毒？**

発売日：2018年1月12日

出版：朝日新聞出版

著者：宗田哲男

ページ：264

PDF

<https://k2s.cc/file/5966d3f6641a4/p1oxcAmyg.pdf.rar>