

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)は、  
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/48b8f88666248/wLQfyuHG3.pdf.rar>