

“長生き病” / “食環境病” / “現代病” と呼ばれる、
「癌 / 認知症 / 寝たきり」に代表される現代の “生活習慣病”
～ この『対応策』は下記の五項目から学ぶことができます

項目	内容
一	「身体と脳の仕組み」 & 「生活習慣病と新陳代謝の関係」
二	「栄養摂取の過・不足」 が “生活習慣病” を引き起こします
三	NHKが初めて放映した 「“血糖値スパイク” の脅威！」
四	『健康寿命を伸ばす』課題に取り組む前に、 「立ち足る5つの障壁」 と 「問題点」 を整理します
五	結論として、『健康寿命を伸ばす』 一番の『対応策』 は 『自己防衛』 （= 自分の健康は自分で守る / 作っていく ）です