

- “間違った生活習慣”を重ねて「軽度異常」になる → いずれ「生活習慣病」を発症する → 医療や介助を必要とする生活になる。—— **多くの場合、40代以降の生活スタイルの“ツケ”が、70代になって「医療／介助なくしては生活できない状態」になって現れます。**
- WHOは、この「医療／介助なくして生活できない期間」を「慢性期延命期間」と定義しています。—— つまり、医療や誰かの介助がないと生きられないので、「生き延びさせられている期間」と表現しているのです。
- **急増する「癌／認知症／寝たきり」は“長生き病”とも言われます。**—— というのも、ひと昔前の「70年ライフ」（=男性65歳／女性70歳）の時代であれば、こういう状態になる前に亡くなっていたからです。『100年ライフ』（=男性95歳／女性100歳）の時代では、**「癌／認知症／寝たきり」になる前に亡くなってしまいうわけにはいきません。**
- 長生きになったことに加えて、私達を取り巻く「食環境」がまるで変わりました。特に、**食べ物に含まれる「糖質の多さ」と、農作物に含まれる「ミネラルの不足」が顕著です。**いわゆる**“食環境病”**の出現です。こういった**“社会環境の変化”**が主な原因となって、現代人の**「2人に1人」が癌に、「3人に1人」がMCI／認知症**になっています。まさに、**“現代病”**という性質の生活習慣病が蔓延しています

私達現代人を「生活習慣病」へと導く社会環境 ～ 「生活習慣病」の別名は3つ

<p>“長生き病” (= Longevity Disease)</p>	<p>“食環境病” (= Food Environment Disease)</p>	<p>“現代病” (= Modern Disease)</p>
--	---	--

「社会環境の大きな変化」によって、「これまでの健康知識」は通用しなくなりました。—— 私達現代人は「最新の健康知識」を新たに学び、これからの『人生100年』の時代を健康で／幸福に生きていくために、『健康寿命100歳』にチャレンジしなければなりません