

第五項目

結論として、『健康寿命を伸ばす』一番の『対応策』は『自己防衛する』（＝自分の健康は自分で守る／作っていく）です

これまで、「第四項目」まで学んできました

項目	内容
第一項目	「 身体と脳の仕組み 」 & 「 生活習慣病と新陳代謝の関係 」
第二項目	「 栄養摂取の過・不足 」が“生活習慣病”を引き起こします
第三項目	NHKが初めて放映した「 ≪血糖値スパイク≫の脅威! 」
第四項目	『健康寿命を伸ばす』課題に取り組む前に、 「 立ちはだかる5つの障壁 」と「 問題点 」を整理します

そして、「立ちはだかる5つの障壁」とは下記の内容でした

① 「**制度**」の**落とし穴**

② 「**現代医療**」の**弱点**

③ 「**生活習慣病**」へと導く**社会環境**

④ “**新型栄養失調**”の**新たな出現**

⑤ ≪**血糖値スパイク**≫という**厄介な存在**

➔ 「**5つの障壁を取り除く**」（＝Removing the 5 Barriers）～これが『**対応策**』となります