

『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）ことです

『自己防衛』の新しい潮流

「栄養学」が普及し、「サプリメント先進国」（＝Developed Countries in Supplements）である欧米では、「栄養吸収率が半減する40代以降は、栄養サプリメントで栄養保険を掛け、安心して日々の生活を楽しみながら健康寿命を伸ばしていく」という先進的／科学的な考え方が広まっています

私達も「欧米の先進的／科学的な考え方」を取り入れ、「良質で天然のサプリメント」を利活用することをお勧めします

1	不足する栄養素を補充する 栄養サプリメント	“新型栄養失調”が30代にも増えています。またダイエットをする20代に“隠れ栄養失調”が多い。栄養吸収率が半減する40代以降と言わず、30代も「栄養サプリメント」を利活用したいものです
2	血糖値スパイクを抑制する 機能性サプリメント	日本は「食事が美味しく」（＝糖質が多い）、それに加えて日本人は「糖質の代謝力」が弱い。そのため、「血糖値スパイク」を起こしやすいので、「機能性サプリメント」が必要不可欠です
3	内臓脂肪を落とす 機能性サプリメント	付いてしまった“内臓脂肪”（＝ポッコリお腹）は運動しても落とせません。そのため、じわーっと落としていく「機能性サプリメント」を利活用します。また付くことを防ぎたいものです

ただし、「栄養／機能性サプリメント」に“依存する”（＝頼り切る）のはいけません。あくまでもサプリメントは「サポート役」です。大切なことは、『セルフケア』（別の図表を参照ください）を日々実践し、自分の『健康寿命』を自力で伸ばしていこうと努力することです。そうすると、サプリメントがうまく機能します。——「継続は力なり」（＝Persistence is power）。継続の秘訣は、パートナーや仲間と楽しみながら行うことです