

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