

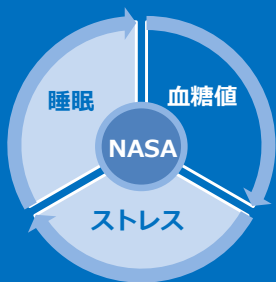
第二項目

「栄養摂取の過・不足」が生活習慣病を引き起こしている

多くの人は、食べ物は単に「エネルギー源」だと思っているが、それだけでなく、「新しい細胞を作る原材料となる」／「細胞の新陳代謝をサポートする」／「古い細胞や老廃物を排出する」という重要な役割を担っている。押さえておくべき「基本ポイント」は、下記の4つである。

1	「糖質」を摂り過ぎると、食事をするたびに、「食後高血糖 → 血糖値スパイク」を起こしてしまう
2	質の良い「原材料」（=良質なタンパク質/ミネラル）を摂取しないと、質の良い「細胞」を作れない
3	「ミネラル/ビタミン」が不足すると、細胞の「新陳代謝」をスムーズに行うことができない
4	「食物繊維/ファイトケミカル」が不足すると、“古い細胞”や“老廃物”を体内に溜め込んでしまう

『健康寿命』を伸ばすために最も重要なことは何だろうか？ —— 「NASA」（=アメリカ航空宇宙局）が、宇宙飛行士のコンディションを最良の状態にするための「3つの要素」を掲げている。



①	「血糖値のコントロール」	(=Control Blood Sugar)
②	「ストレスのコントロール」	(=Control Stress)
③	「睡眠のコントロール」	(=Control Sleep)

特に、食事のたびに起こす《血糖値スパイク》(=Blood Sugar Spike)が「パフォーマンス」(=集中力/耐久力/他者への共感力)に悪影響を与えることを解明した。その後、プロスポーツ界の一流選手も「血糖値のコントロール」(=血糖値を一定の範囲内に保つこと)を重視するようになり、近年では、先進的なグローバル企業も従業員に「血糖値のコントロール」を奨励している