

栄養素を不足なく与えられる「宇宙飛行士」は「糖質の過剰摂取」だけを注意すればよいが、私達はそうはいかない。—— “化学肥料の投与過多” や “連作障害” による「土壌の劣化」によって農作物は「ミネラル不足の状態」になり、さらに体内で糖質を分解する際に「ミネラルが大量に消費されてしまう」ので、「ミネラルが大きく不足する状態」となっている

BST
コメント

「糖質の過剰摂取」 & 「ミネラルの摂取不足」という “過・不足の食習慣” を正せば、1年後には、『新陳代謝力』は細胞レベルで向上し、『健康寿命』を1年伸ばしていけます。—— こうして、毎年「1年更新」を続けていけばいいのです。「身体細胞」 (=37兆個) のほとんどは1年で「新陳代謝」されるので、科学的に可能なはず。 → これが、「健康寿命100歳への科学的アプローチ」の基本となる考え方です

「栄養素の4つの役割」と私達の「栄養摂取の過・不足の現状」を押さえておきましょう

車に例えると	=	栄養素の役割	栄養素の種類	私達現代人の栄養摂取の現状
ガソリン	=	① 身体や脳を動かす「エネルギー源」になる	糖質	“過剰”
			脂質	やや多い
エンジンやボディ部品	=	② 新しい細胞を作る『原材料』になる	タンパク質	やや不足
			ミネラル	「大きく不足」
オイルや潤滑油	=	③ 細胞の新陳代謝を『サポート』する	ミネラル	「大きく不足」
			ビタミン	やや不足
清掃具や溶剤	=	④ 古い細胞・老廃物を『排出』する	食物繊維	やや不足
			ファイトケミカル	「不足」