

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

①②③を知りました。「知識は力なり」
(= Knowledge is Power) です。
しっかりと、自分のモノにしてください

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

①②③を知って/自分のモノにしたうえで、
最後に問題となるのは④と⑤です

“新型栄養失調”にならない～その『対応策』は

西洋のことわざ：「You are what you eat.」（＝食べたものが君になる）が決め手となります。
—— 37兆個の身体細胞のほとんどは1年で「新陳代謝される」（＝入れ替わる）ので、「質の良い食材が質の良い細胞を作る」ことを意識して「新陳代謝に良い食生活」に変えます。1年後には、細胞レベルで「身体の質」（＝体質）が良くなります。決して、“新型栄養失調”にはなりません

「新陳代謝に良い食生活」とは

- (1) 「栄養価のある天然食材」（＝肉／魚／野菜／豆海藻／発酵物／旬のもの）をまんべんなく食べる
- (2) 特に不足する「9種類の必須アミノ酸」／「各種ミネラル」／「ファイトケミカル」を含む天然食材を意識して食べる。そして吸収率が低下する40代以降は今まで以上に栄養価を摂る
- (3) 老廃物や毒素を排出する「腎臓」を弱らせる“人工化合物”（＝食品添加物など／石油が原料）が入った加工食品をできるだけ食べないようにする。調味料は質の良いものを少なめに使う

→ でも、「(2) 必須アミノ酸／ミネラル／ファイトケミカル」を十分摂取するのはとても難しい