

*****2014.02.21*****

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第197号

健康寿命を延ばす10の生活習慣

（週刊ダイヤモンド 2008 9月20号より）



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



*****2014.02.21*****

短編（科学のよもやま話）第197号

健康寿命を延ばす10の生活習慣

（週刊ダイヤモンド 2008 9月20号より）

◎健康寿命とは

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。2000年にWHO（世界保健機関）が提唱した考え方です。

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に支障のある「不健康な期間」ということとなります。この差は、平成22年のデータで男性9.13年、女性12.68年でした。

寿命を伸ばすということだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすか（健康寿命をのばすか）に関心が高まっています。

◎健康寿命を延ばす10の生活習慣（週刊ダイヤモンド 2008 9月20号より）

1. 食事は1日3回、朝食を抜かない。
2. 魚を積極的に食べる。
3. 「ベジフル7」（野菜5皿と果物2皿）
4. 抗酸化物質を取り入れる。
5. お酒を飲むならワイン。
6. 腹七分目でカロリー制限。
7. 定期的、継続的に体を動かす。
8. 情報をアウトプットする。
9. ストレスは毎日解消する。
10. 今日の自分を記録する。

◎100歳以上の人は、若い女性よりアディポネクチンの量が約2倍多く、アディポネクチンの多い人は病気になりやすく、長生きできると考えられています。アディポネクチンを増やす方法については次週お伝えいたしますが、それと同時に、抗酸化物質を取り入れるなどの方法をとることが、健康寿命を延ばす方法といえるのではないのでしょうか？！

以上、今週の内容でした。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

—[プロフィール]—
-----[プロフィール]-----

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完成させる。

現在は、当店HPにて公開中 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なります。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====
薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====