

人生100年時代を生きるコツ!!

生きるとは、自分の寿命をコントロールすることは出来ないが「健康と食」の自己管理をすれば、健康＝予防の意識を保ちながら過ごせば 楽しい人生を生きられる筈です・・・中には、ここまで生きれば何時 死でもいいやと言う人もいるし・・・病気になって苦しんで生きる人もいる、人の考え方は様々ですが どうせ生きるなら元気に楽しくが一番 !!

・・・・・・ 毎日の生活の中で健康判断をする「アドバイス」と提案・・・・・・

- ① まず身体にとって大事な「血圧」の自己管理が大切・・・
- ② 朝一番に、自分の「排便」を見て、色（白・赤）形・浮き沈み・で簡単な健康判断を・・・
- ③ 朝一番に、自分の「排尿」を見て、茶色・水色・薄赤色・泡で簡単な健康判断を・・・
- ④ 「つめ」の形・すじ・色などで簡単な健康判断を・・・
- ⑤ 男性で「排尿」がチョロチョロ、何回も行く人は、すぐ病院に行く・・・
- ⑥ 「BMI」で肥満度を計算（電卓で計算するので100円電卓持参を）と説明・・・
- ⑦ 「標準体重」を計算をする・目標体重と当面目標体重について・・・
- ⑧ 「基礎代謝量」とは、人間が生きるためのエネルギー（カロリー）を計算する・・・
- ⑨ 「一日に必要なエネルギー（カロリー）」の計算と、食べすぎかどうかを知る??・・・
- ⑩ 身体の機能・役割・病院でこれだけは検査して、さまざまな説明と面白数字など・・・
- ⑪ 人体の面白 雑学情報（善玉菌、悪玉菌、腸、血液、水、消化など）を説明・・・・・・

・・・・・・ 食べ物の話・・・・・・

- ① 「糖質」は、なぜ一番太るのか その原因と、一日に必要な 糖質の計算を・・・
- ② 「油・脂肪」には 身体に良い油と、悪い油について知識をやる説明・・・
- ③ 「添加物」今やあらゆる食品に 様々な「添加物」が入っている、その数約1500種以上 健康を脅かす食品添加物の真実、その内容について説明を・・・
- ④ 「油・脂肪」身体に良い油、悪い油について説明・・・
- ⑤ 「バター」「マーガリン」の違いと、身体に最悪の「トランス脂肪酸」の説明・・・
最も注意する「トランス脂肪酸」アメリカは 使用禁止なのに 日本は OK か??
- ⑥ 「スーパー」「コンビニ」で商品を買うときは、なにに注意したらいいか・・・
- ⑦ 「世界一栄養バランスのいい食物」とは、また「カロリーの少ない食物」とは・・・
- ⑧ 「野菜」「魚」「肉」の役目と食べ方と身体への影響と面白情報・・・
なぜ「青魚」のDHA、EPAの油が、からだにいいのか?・・・
- ⑨ 卵と玉子の違いと、バランスの撮れた食品「卵」と「鶏」の科学について・・・

Q & A の対話で説明をいたしますので、気軽に参加してください。

情報が多いので時間内に説明できないこともあるので参考に資料を作りました