

## 生活習慣病克服と長寿への道筋

---

1. 適正体型の維持 (BMI 23以下) ウエスト  
男性 85cm以下 女性 80cm以下
2. 活発な活動の維持 (全身の筋肉を1日一回は動かす、8000歩/日以上)  
好きなスポーツを1個選び、イネージトレ、実践 (ジョギング、ハイキング、水泳、ゴルフ、テニスなど楽しみしみながら、体力・体型維持)
3. 禁煙あるいは卒煙
4. 節酒、適量飲酒  
1日清酒 1合相当 (ビール、400ml、アルコール25g) 以内、飲み会での酒量: 酒を含む総エネが消費量を超えない
5. 適正血圧 (130/85 以下) の維持、糖尿病、循環器病では  
130/80以下 に保つ
- 6 塩分の取りすぎを避ける (7g/日以下、高血圧では6g以下)
7. 適正血糖の維持  
空腹時 110以下 食後2h 140以下  
HbA1c 6.0% 以下
8. 適正血中脂質の維持  
善玉 コレステロール 40 (女性45) 以上  
悪玉コレステロール120mg/dl以下  
アポ B 110mg/dl以下  
中性脂肪 (TG) 空腹時 150 (食後200mg/dl) 以下
9. 脂肪5g/日以下 (フライもの減らす、魚、とりささみは獣肉より  
脂肪含量少ない。魚は脂肪の質が良いので、推奨)

コレステロールは300mg/1日以下、卵1個は250mgと多いので減らす)

---

# 生活習慣病克服と長寿への道筋

10. たんぱく質は、健康と体力維持の基本であり必須（ $1 - 1.5 \text{ g/標準体重}$ ；腎機能障害では、少なく、重労働では多く）、貯蔵が効かないので、1日3回に分けて摂取。獣肉は、蛋白に富むが、ささみ、魚に比し、脂肪が多く、魚介類は、脂肪の質が良いので、たんぱく質として奨励。

11. 適切な糖質摂取。

脳、神経、赤血球、傷跡の修復組織は、ブドウ糖しか利用できない（ $150 \text{ g程度、} 600 \text{ kcal/日}$ ）ので、これ以上の糖質摂取が望まれる。

総エネルギーから、蛋白、脂肪エネルギーを減じた量が望ましい。

12. 血中尿酸の適正化（ $7 \text{ mg/dl}$ 以下）

野菜を多く（尿をアルカリへ；排泄促進）、アルコールとくにビール（プリン体）飲み過ぎに注意、楽な運動は奨励。

13 野菜（食物繊維多い； $18 \text{ g/日以上}$ 、便通にも必要、 $350 \text{ g/日}$ ）、果物（ $200 \text{ g/日}$ ）：ビタミン、ミネラルに富むので、奨励。

## 生活習慣病克服と長寿への道筋

1 4 摂取エネが消費エネを越えない（ エネ通帳の黒字を避ける）。

過剰エネは、蛋白にはなりにくく、脂肪・またはコレステロールとなり、前者は、皮下以外に内臓、筋、肝臓などに、後者は血管に貯まり、脂肪肝や狭心症・心筋梗塞、脳卒中、下肢動脈硬化症の要因となる。 適切栄養素とエネルギー量は、からだの修復と機能維持（筋、肝や少ないが脳他のグリコーゲン補充を含む）に必須である。

1 5 夜間あるいは目覚め時の男性の“元気さ” 追及は生習病に重要な血管内皮細胞の適正機能を反映し、自然の追及は望ましく、伴侶の（一）ではなく、前向きな対応は自身にもプラスで、賢明である。レディークリニックあるいは内分泌医との相談が有用。

高齢期には、仙人や達観ではなく、むしろ自由な発想、動物の一員としての人間らしさ、理性よりは、情、本能・好みを大切に、経験にもとづく知恵と幅広い交流と社会への還元。自らは無償又は低賃金での社会奉仕（定年制度廃止）と自然とより親しみ、機械依存よりは人力習慣への回帰。 管理社会からの解放（社会や人に迷惑をかけない）。