***コロナ克服、五輪成功へ各自が実施・実践へ***

***日本→　全世界へ　コロナ重症化要因：メタボ・生習病主要因と同じ；インスリン善玉不全症の解消***

***３密を避ける　（消極策）　＋　今こそ実践すべき４Ｓ(積極策)達成！！！***

***適正体型（Ｓｈａｐｅ　ｏｆ　Ｂｏｄｙ）***

***ＢＭＩ　＜２３***

***ウエスト男、８５．女８０ｃｍ　未満***

***やせ；病的はさける、健康やせはＯＫ***

***適正生活習慣（Ｌｉｆe－Sｔｙｌｅ　）***

***消費エネルギーを超える過剰エネ摂取厳禁、適性休息・睡眠***

***活発活動　；１日８千歩以上、***

***禁煙　（Stop Smoking）***

 ***運動習慣　３０分以上の汗をかく程度の運動、週２回以上***

***（enjoy Sport！）, Sport for all！！；五輪のサブテーマに設定　　提案、***

***上記で善玉インスリン作用の基本が確保され、不足分は、該当適切服薬・加療で***

***Ｃｏｎｔｒｏｌ（正常化）達成***

***糖尿病大血管障害　研究会　顧問　（総括）虎の門病院院長　門脇　孝***

***代表世話人　　原納　優***

 ***第８回 食事運動生活習慣をより良くする会　宣言（代表世話人：原納　優）***