

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 (*S h a p e o f B o d y*)

B M I < 2 3

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 (*L i f e - S t y l e*)

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 (*S t o p S m o k i n g*)

運動習慣 30分以上の汗をかく程度の運動、週2回以上

(*e n j o y S p o r t !*) , *S p o r t f o r a l l ! !* ; 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

C o n t r o l (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)