**第102回　草笛会（生活習慣病を考える会）**

**東京五輪　協賛　！！！　Sport for all　！！**

**児成会 生活習慣病センター集団栄養指導**

ご参加歓迎！

　　**開催日時　令和３年　４月１７日（土）　１２：３０分　～3時ｐｍ**

**昼食食事指導含む　（体調不良・高体温例不参加）、座席間隔確保**

**羽衣国際大学　栄養学部長、副学長　植田福裕教授；コロナ対策も含め、食事栄養運動療法の理想を追求！！**

**テーマー　今こそより良い食事運動生活習慣の達成で、コロナ克服・**

**五輪成功･ﾒﾀﾎﾞ、生習病半減・健康長寿、医療費削減へ、各自実践、ワクチン頼りは返上！　”災い転じて福となす“**

**しくみ、　コロナの重症化（致死）率、約１０－２０％；その共通因子；**

**善玉インスリン作用低下；　①メタボと同じ、**

**恐らくは、内皮細胞障害が原因その主作用；②ＮＯ産生にインスリン**

**が必要、　初期免疫担当の③ＮＫ細胞化活動にインスリン必要、**

**④獲得免疫（ワクチン注）のＴ細胞機能にも弱いがインスリン関与**

**メタボで見られる代償インスリン過剰悪玉作用は、コロナでは不明！！**

**善玉インスリン基本作用改善・維持の最善策**

**・適正体型（ＢMI:体重kg/身長m223未満, ウエスト　男85, 女80cm未満）,**

**・五輪象徴;運動( AMPキナーゼ活性化で、肥満で低下のアデイポネクチ**

**ンに代わり糖利用促進、Sport for all !! Jogging, walking,イメトレ；OK**

**・活発活動（８千歩/日以上）**

**・適性生活習慣**

**禁煙;内皮細胞商障害・節酒・休養・睡眠（６ｈ以上）、バランス良き食事（糸川ニチダン管理栄養士より説明；模範昼食；中新作成）**

**・基本インスリン作用の上に、必要例には、糖・脂質・血圧を薬でControl**

***（多様性インスリン作用の重要性の認識が今こそ大切！！）***

**2020年12月28日　Medical Tribune, 最新医療情報　掲載, 令和２年度米国・日本糖尿病学会報告ずみ！！**

**患者様側からの体験・自主研究報告！！**

**メタボ・生習病に対して、食事運動生活習慣改善で対応！薬なしか最小！**

**表彰　　記念品（箕面焼cup又は賞状）**

**総合討論　禁煙・減量・歩数　ｕｐ、運動、食事慮法のコツ、難しい点、**

**質問、　自分ではできないが、皆で実施で達成！今こそ皆で、**

**知恵を絞ろう！！　中平看護師からのアドバイス！！**

**ご参加歓迎、参加費用　昼食代実費　￥850、申し込み締め切り４月１４日**

**集団栄養指導（保険証提示：自己負担：￥　240;本人）**

**於いて　ハラノ医院（箕面市新稲　７－１４－１７、０７２－７２４－２０１０）**