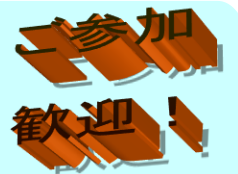


児成会 生活習慣病センター集団栄養指導



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！！、ご意見、希望はmail,fax,telで！

開催日時 皆様の希望により実施！！（土曜日、PM）、要望；受付

へ！！コロナ乗り切り、五輪成功、メタボ・生習病半減、服薬・医療費削減、健康長寿への具体策！！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 今こそより良い食事運動生活習慣の達成で、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；

原納医師より、“各自ができる、食事運動生活習慣の理想追求で！！！”具

体策説明、皆様の創意・工夫・体験談含め、草笛会から乗り切

り、設計図 発信！！ 主因； 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

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m² 23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、肥満で低下のアディ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, 令和2年度米国・日本糖尿病学会報告ずみ！！

英文、Biomed J Sci & Tech Res 34(3)-2021.掲載

メタボ・生習病に対して、食事運動生活習慣改善で対応！薬なしが最小！

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！！

ご参加歓迎、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）