

コロナ感染・重症化、メタボ対策・健康増進の5項目 (インスリン善玉作用活性化を介して)

- 適性 (活発) 活動 (散歩 > 8000 歩/日, スポーツ、jogging、体操)
- 適性体型 ($BMI < 23$, waist 85, M, < 80cm , F)
- 適性飲食 (栄養素・ビタミン・ミネラル・食物繊維、
過食・飲 避ける、節酒)
- 適性睡眠と休養・回復 (6 h 以上他)
- 禁煙

食事運動生活習慣をより良くする会代表世話人、

ニチダン 医療顧問、産業医、栄養研究所所長

国立循環器病研究センター客員研究員

大阪保険医療大学客員教授

児成会 生習病センター (ハラノ医院) 所長

原納 優