

「未来の健康と医・食を考える会」

第20回記念講演会が終了しましたワン！

ご参加下さいました皆様ありがとうございました。



院長愛犬 ブッシュ
(スコティッシュテリア)

講演主題「美と健康、そして長寿～若さを維持するためには～」

①「新たな機能性表示食品制度とは？」宮城大学 名誉教授 池戸 重信 先生



最近サプリメント等の健康食品の需要が高まっていますが、健康食品を利用している方、特に若い方の中で「摂取することで病気が治る」「健康食品は全て国が許可している」などと誤解があるのが現状です。そのため、科学的根拠により安全性を確保し、適正な表示を行っていかうという新制度が適用されるようになります。どのような制度なのかを理解し、賢く健康食品を利用していくことが大切です。

②「ケトン食のすすめ」あづま脳神経外科病院 健康管理センター長 柳沼 信久先生



脂肪が燃焼するとき生成されるケトン体にはさまざまな効果があります。ケトン体を増やす食事をケトン食と言いますが、ポイントは生体のエネルギーシステムを「糖利用型」から「脂肪酸利用型」に変えていくことです。糖質を制限し、ココナツオイル等に含まれる中鎖脂肪酸を積極的に摂取することで効率よくケトン体を作っていきましょう。

③「運動を通して健康な生活を」仙台今村クリニック 院長 ^{いまむら}今村 ^{みきお}幹雄先生



自分に合った負荷量の運動・休息・栄養を良いバランスに保つことは、加齢による運動器機能低下を防ぐだけでなく、脳の活性化や寝たきり・閉じこもりの解消につながります。WHO が提唱している健康状態＝「身体的、精神的、社会的に完全に調和のとれたよい状態」を維持することが重要で、そのためには先ず運動を始め、毎日コツコツと続けることがなにより必要です!!

②「美ストレッチ～自分の体に触れてほぐす、ゆるめる！」

心地よく伸ばして綺麗になる体～」

美ストレッチルーム主宰 管理栄養士/健康運動指導士 ^{すぎやま}杉山 ^{ゆみこ}裕美子 先生



体はねじるなどの運動を行い、奥の筋肉から動かさないとほぐれません。まずは体を真っ直ぐな状態にし、自分で触れながら硬くなっている部分をゆるめていきましょう。次第にねじる運動をいれて伸ばしていきます。特に肩甲骨周囲の筋肉は大きいので、肩周りの筋肉を動かすだけで体が温まってきますよ。

「未来の健康と医・食を考える会」では、講演会を年2回開催しています。

次回は2016年7月30日(土)を予定しています。

大変役に立つ知識を得られますので、ご家族やご友人を誘ってぜひご参加下さい。