

なごや健康カレッジ ～男女不問！おとなビューティーを目指せ☆～

2017.12.14 @ 日本福祉大学 名古屋キャンパス

# □ 一カーボ食（糖質制限）とは？

～その効能と正しい取り入れ方～



瑞心会 渡辺病院

副院長

診療統括部長

中村 了



# おとなビュートイーとは？

～体も脳も健康であること～



# おとなの美しさとは？

★体も脳も健康であること

○体の健康とは？

⇒ 寝たきりにならずに長生き

○脳の健康とは？

⇒ ボケないこと

# ま と め

①生活習慣病が

死・要介護状態のリスク！

②太りすぎよりも

痩せすぎこそが 死亡リスク！

③太りすぎよりも

痩せすぎこそが 認知症のリスク！

# 体の健康を目指すには？

～□ーカーボ食（糖質制限）の正しい理解～



# 食事療法の適用の基本的な考え方

糖尿病 ⇒ □-カーボ食

高血圧症 ⇒ (肥満なら) □-カーボ食  
DASH食 減塩食

高TG血症 ⇒ □-カーボ食

低HDL-C血症 (体重が減ったら、ややハイカーボ食に)

高LDL-C血症 ⇒ (肥満なら) □-カーボ食  
卵 1~2個/週

肥満 ⇒ □-カーボ食

痛風 (高尿酸血症) ⇒ アルコール制限  
(プリン体カットの発泡酒は、少しならOK)  
動物性のものを少なく  
水分は多めに

# ま と め (油を減らす根拠なし!)

- ①ローカーボ食は  
炭水化物をゆるやかに制限する  
食事療法のことである
- ②ローカーボ食は  
肥満にかかわる多くの生活習慣病に  
広く有効である
- ③ローカーボ食は  
油を増やせば もっとも健康的!!!

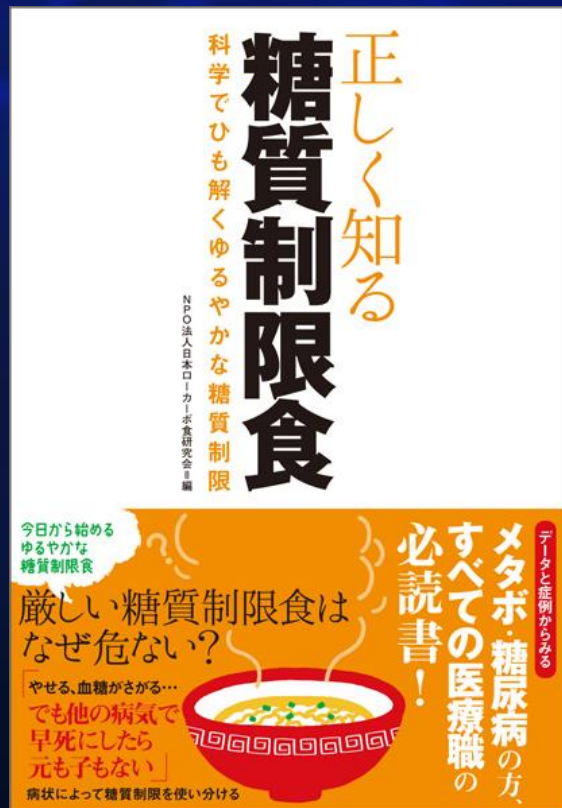


# 正しく知る糖質制限食

1680円(税込1764円)

技術評論社

編・日本ローカーボ食研究会



150以上の  
学術論文を  
もとにした  
科学的な書物

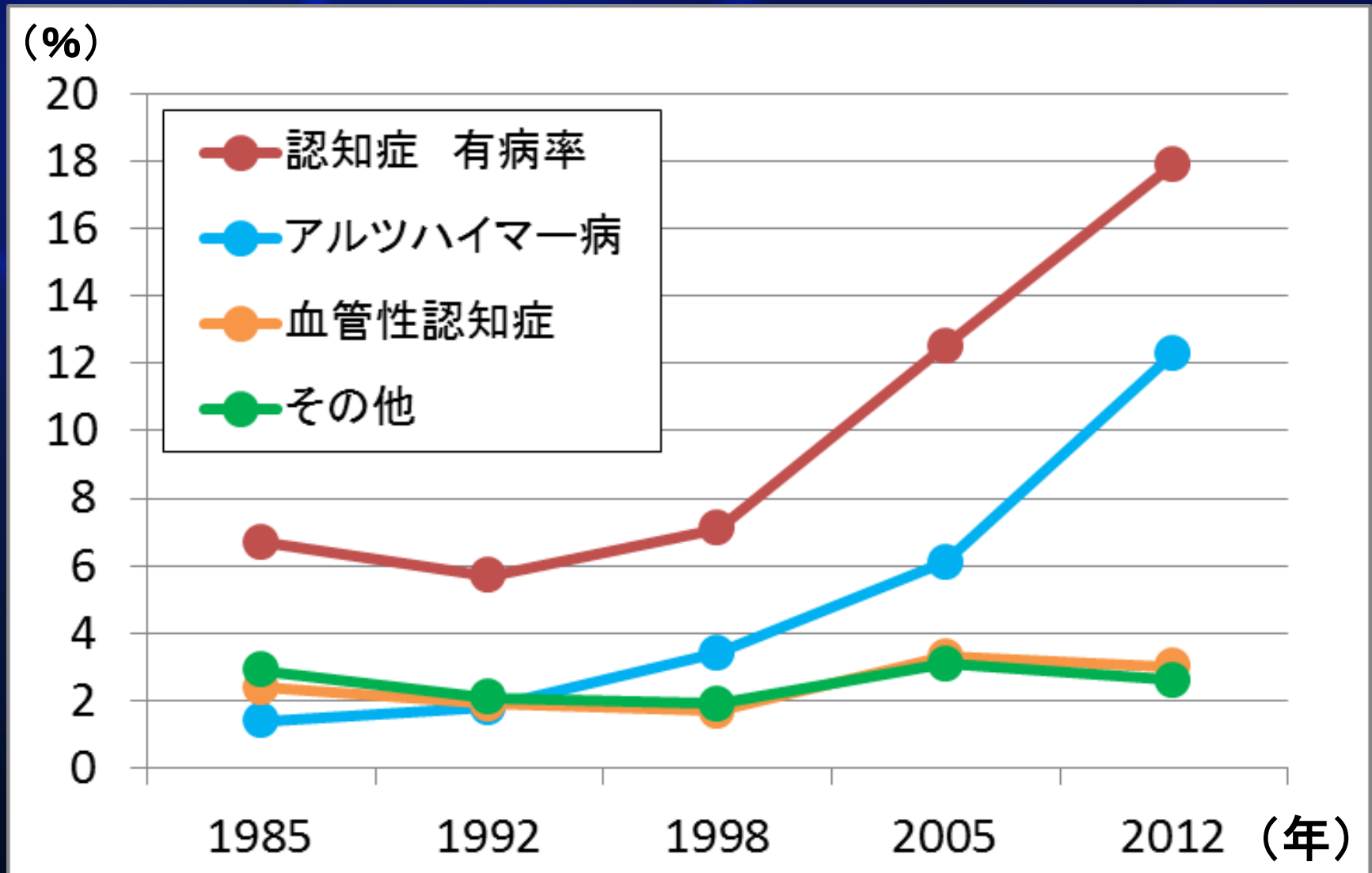


脳の健康を目指すには？

～ボケないための生活習慣～



# 認知症の原因疾患割合（65歳以上）



# ま と め

- ① 認知症の予防には  
糖尿病、中年期の高血圧・肥満、などの  
生活習慣病のコントロールが第一！
- ② 生活習慣の是正には  
□ーカーボ食・運動・禁煙が三大原則！！
- ③ かと言って痩せすぎないことも大事！
- ④ うつにならないようにケセラセラ  
夫婦円満もよし！！！！

# 本日のまとめ

- おとなビューティーの条件は  
体も脳も健康で！！！！
- 死と要介護状態の元凶は生活習慣病！
- 痩せが短命・認知症のリスク！！
- ゆるやかな糖質制限が体の健康の秘訣！  
脂肪は健康食品！！！！（ローカーボ食のすすめ）
- 生活習慣病の制圧は脳の健康にもよし！  
パートナーも大事にするがよし！！！！