

健康的な食生活で長生き

著者	水口 陽子
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	1143
ページ	2-2
発行年	2014-10-05
URL	http://hdl.handle.net/10631/1182

なる活性酸素の発生量を、ただけ食べることがで減少させるという説もあり、コーンスターチなどが多く含まれていました。極端なカロリー制限は、栄養素が不足し、骨がもろくなる骨粗しょう症や、極度の筋力低下を生じる危険性が高まります。障害を避けるためには、健康的な食生活を実践するうえで、野菜、果物、魚や適量の肉などを食事に適切に取り入れる必要について、あらためて重要視されています。旬の食材を献立に取り入れて、どうぞお元気で過ごしてください。

健康で長生きするため

米ウイスコンシン国立

一方、米国立老化研究所の報告では、老齢から

に、食事の摂取カロリーはどうか影響するのでしょうか。

霊長類研究センターの研究で、自由に食物を摂取したサル

の報告では、老齢からカロリー制限のないサルは、一定の標準的な量の餌で主に小麦やとうもろこし等であり、食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれて

1930年代の研究

制限群を比べた生存率

の違いはみられません。制限群を比べた生存率の違いはみられません。制限群を比べた生存率

で、カロリー制限

県立看護大学 基礎看護学領域

教授 水口 陽子

タンパク質の確保が必要です。健康的な食生活を

限がラットの寿

命を延ばすことが報告されてから、シヨウジヨウバエ、マウス等の他の動物でも実証されています。

教授 水口 陽子

また、ヒトの場合を考えると、主に餌と食べ

健康的な食生活で長生き

また、ヒトの場合を考えると、主に餌と食べ

また、ヒトの場合を考えると、主に餌と食べ

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。

アゲサルを用いた二つの研究が、米国で1980年代後半から開始されました。