

【著】玉谷 実智夫(たまたに みちお)

玉谷クリニック院長。1960年、兵庫県生まれ。京 都大学薬学部、大阪大学医学部卒業。大阪大学医 学部附属病院、東大阪市立病院(現 東大阪市立総 合病院)で研修した後、最先端医療を学ぶためアメ リカ国立衛生研究所(NIH)に留学。帰国後、大阪 大学で循環器・糖尿病・脳梗塞・老年病の研究に従 事し、博士号を取得。最高権威の「ネイチャー メ ディシン」はじめ、医療ジャーナルに論文が数々掲 載される。大阪大学助教授(現 准教授)として将来 を期待されるも、「牛涯、患者さんに近い医者であ りたい」と大学病院を退職。民間病院での勤務を 経て、2008年に玉谷クリニックを開院。「東淀川 区のかかりつけ医」として、高血圧・糖尿病・脂質異 常症などで苦しむ10万人以上の患者を診断して きた。健康セミナーやテレビ、YouTubeなどでの 発信も行うなど、地域の健康増進に努めている。

医学的に正しい 健康長寿 365日

即即即即即即

"1日1ページの健康知識"が365日分! 事典のように便利で読みやすい!

-(1月1日 — 1月2日 — ご長寿の国、日本 寿命が10年縮むとしたら 康 842 年。 これが世界一の長馬を終る、日本の平均寿命です。 さらに長寿の領内は続いていて、2020年には召寿者(100 歳を超え 人人が封めて3万人を突破しました。2050年には女性の平均寿命は 0 歳を超えるのでは、という予測もあります。 それが「病気」です。 知ス たとえば糖尿病の場合、寿命が平均して 10 年ほど短くなってしまうこ がわかっています。 2001年から 2010年の平均寿命を比較したデータによれば、全体の平 識が このように押しも押されもせぬ長寿大国の日本ですが、実は不安を抱 のように病気は、長寿を考える上で看過できない問題ですが、つい 求つ この先寿命が延びて高齢化が進むほど、健康への不安を抱える人も増 日を育けたくなってしまうのも人情のようです。 先の糖尿病の何でいえば、疑いがあっても治療せず、故匿している人 この元申報の場合と回動化の場合はなど、簡単ペジテルを加える人も相 ていく可能性も高いでしょう。 実際、態度終だけを見ても予備率を含めれば約2000万人もいて、実 6人に1人という高い割合になっています。 そう考えると、長寿の国に住む私たちだからこそ、より健康や長寿に ついての知識や機能が大切になってくるのでしょう。このよるネスした 時代にお届けでき: 11月7日 — 11月8日)--方し 1年をつつがな そしてあなたや みません。 「間食」を真面目に考える 実は危ない飲み物 れは大丈夫だろう」と思っていても、身体にダメージを与えかねな お科 知 たとえば「野菜ジュース」は、油新していると危ないものの1つでし よつ。
カラフルなパッケージにピクミン豊富というコピーが着かれていたり
しますが、裏部の扱水化物や触質の量をチェックしてみてください。
200ml 制度の低パックのものでも、糖質が 20g 耐後合まれていること
があります。 それを抑えるために関食をとることは食欲を適正に保ち、トータルで 食事の量を減らせる可能性があります。 また、「他コーセー」も注意が必要でしょう。 勝質が入っているものが多く、かつ血糖値を急上昇させるのに十分な 量が含まれていることが多いからです。 私出実際に金融管によっチャンけて知コーヒーを飲んでみたのですが、 他の飲み物と比べてもかなりの急上昇をしたため、舞いた記憶がありま また空間は、実はそれ自体が身体に負担をかけています。 食事で摂ったブドウ助が使われ、ストックしてあるグリコーゲンも無 なれば、身体は大切な貼肉を分解してブドウ助を作り出すことになる 典 す。 その際は、顕腎からコルチゾールというホルモンが分泌されるの 「スポーツドリンク」も糖質が多いです。 500ml で約 20 ~ 40g 前後、もしそれが 1.5 ℓ のペットボトルなら、 60 ~ 120g となり、かなりの糖質量になります。

生活習慣病の名医が教える医学的に正しい健康長寿365日

ご担当()様

A5変型/376P/本体1,800円/ISBN:9784426130664

自由国民社 東京都豊島区高田3-10-11 電話03-6233-0781 FAX 03-6233-0780