

肥満について

院長 井手下 久登

16



太ると長生きできない

アメリカで20年間、2組の猿に通常量と2/3に減らしたえさを与え続けたところ、2/3に減らした猿のグループのほうが、体重が少なく、毛並が良く、元気で寿命が長かったそうです。カロリーを減らしたため、体内の長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)の働きが、活発になったためだそうです。この長寿遺伝子は、人間の体にも存在しており、カロリーを減らすことにより、活発になります。実際、低カロリーの生活をしている人たちは、この長寿遺伝子の作用により、生活習慣病にかかる人が少なく、元気で長生きの人が多という報告があります。長寿遺伝子が活性化するように、低カロリーの生活をしましょう。

カロリー摂取を控え、
健康で
長生きしましょう!



カロリー制限の猿(元気がある)

カロリー通常量の猿(元気がない)