

健康 要約

チャンネル

食事があなたを形成する



監修 後藤享也 医師

産業医科大学卒業。同大学耳鼻咽喉科を経て、2008年10月から2021年2月まで大手電機メーカーの専属産業医として従事。2021年3月からは株式会社Avenir社員として約30社の嘱託産業医として活躍中。



人生100年時代に健康で長く生きるには



技術の発達により
100歳まで生きる
人生100年時代

しかし



問題は健康に
長く生きられるか
どうか



健康に
長生きできる



食事 運動 睡眠

良い



健康に
長生きできない



食事 運動 睡眠

悪い



誰もが健康に100歳程度まで
長生きできるわけではない



違いは日々の生活習慣その中でも**食習慣**が鍵



何を食べるのか、どんなものを口にするのか
日々の選択の一つ一つの責任を
私達の体は取らされている

油と細胞膜の関係



世間では、
トランス脂肪酸などの体に悪い油は避けて
オメガ3脂肪酸などの体に良い油を積極的に
摂ろうと言われている



人の体は約37兆個もの細胞からできている

細胞が一つ一つ栄養を取り入れたり
老廃物を排出したりするのに
重要な役割を果たす
細胞膜という膜を持っている



この大切な細胞膜の材料が油

劣悪な油で作られた細胞は
私たちの体のあちこちに不調を起こす
37兆個もの細胞の細胞膜が
悪い油によって作られる

脳の60%は脂肪



健康



不健康



日々クリアな脳を保ち
人生を楽しみたい
そのため
には

× 仕事のスキルアップ
自己啓発
意識高くいること

○ 良質な脂肪を摂取し
脳をクリアに保つこと

食事は全てに影響する

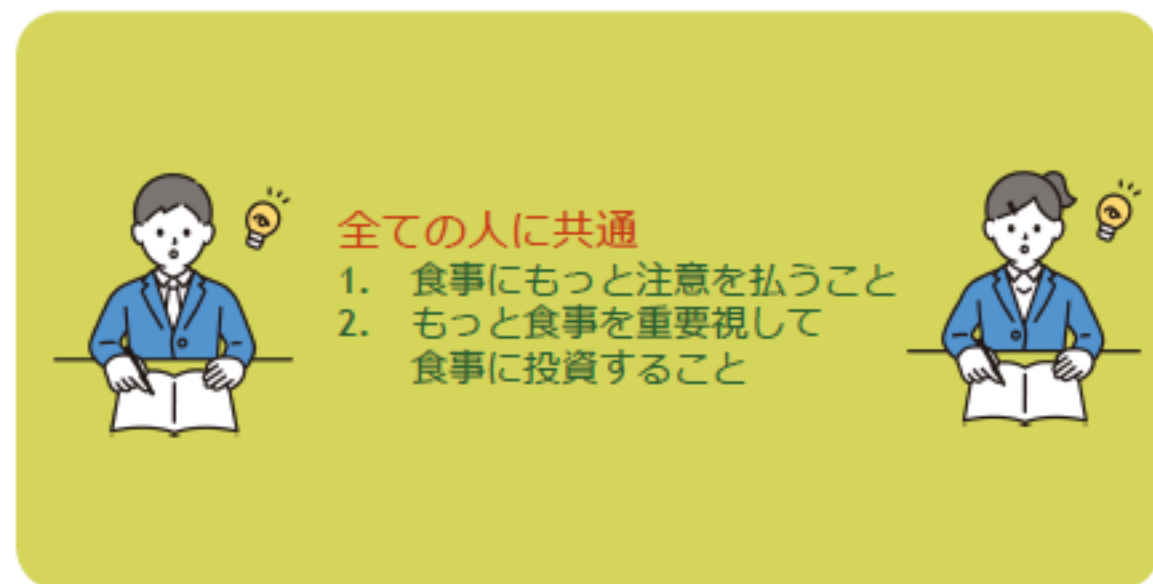
例えば...

仕事バリバリ毎日頑張ってる、けどお昼がコンビニ弁当
こんな人は、**食事という頑張るための大前提**を無視している



食事をおざなりにして他のことを
頑張るのは本末転倒

脳の60%は脂肪



少し食事に注意を払えば
仕事で成果を出すことなど簡単

食事とメンタルの関係



身体にいいものを食べれば
自然にメンタルも健康に



栄養が乏しい食事は
メンタルを破壊する



ファストフードを食べる量が多いと
メンタルが悪化しやすいということも
研究によってわかっている

食事は私たちの健康を左右する



肉体



メンタル

仕事で成果を出す
今よりも幸せになる

叶えるためには



生活習慣を整えること
その中でも特に食習慣

結論



人生100年時代

しかし

誰もが健康に長生き
できるわけではない



違いは日々の生活習慣で
特に食習慣がカギ



食事が左右する物



精神的健康



脳のパフォーマンス



集中力



生産性



幸福度

行き詰まり、不安、体調不良などの
悩みがあるときは食習慣を見直そう



もっと食事に投資することによって
より良い人生への第一歩を

参考

- ① Lina Begdache 1,*OrcID, Saloumeh Sadeghzadeh 2, Gia Derose 3OrcID and Cassandra Abrams 4 Diet, Exercise, Lifestyle, and Mental Distress among Young and Mature Men and Women: A Repeated Cross-Sectional Study
- ② 『食のパラドックス 6週間で体がよみがえる食事法』 (スティーブン・R・カンドリー著、翔泳社)
- ③ 『世界のエグゼクティブを変えた超一流の食事術』 (アイザック・H・ジョーンズ著、サンマーク出版)
- ④ 『トロント最高の医師が教える 世界最新の太らないカラダ』 (ジェイソン・ファン著、サンマーク出版)