

## 腸活で若返りを目指しています！

短鎖脂肪酸を摂る！

食物繊維をしっかり摂る！

どちらも腸活に繋がります。この腸活が、身体を若返りさせてくれます。

大高酵素、バイオリンクをしっかり飲んでいる薬局、薬店の先生方は皆さん、見た目が若いです♥このような方々は、身体もサビにくく、若々しいです。



前回バイオリンクのセミナーで大阪に行ってきました。新阪急ホテルで、京都府立大学、大学院教授の内藤裕二先生の講演がありました。

内藤裕二先生は、「最新の医学」というタイトルで講演されました。すごく興味がありました。先生は免疫学、栄養学の専門家です。



結論から言うと、若返りです。

京丹後モデルで健康寿命を平均寿命に近づけました。女性は87歳、男性は81歳が平均寿命とされています。健康寿命はそれより10歳も下になります。というのも10年間は寝たきりや認知症になるリスクが高いということです。骨折から寝たきりになる方もいらっしゃいます。そうすると認知症になりやすいです。このようなリスクを軽減することを研究されています。

### 若返りとは、どのようにしたら良いの？

誰もが興味があることですね♥簡単にできるので、ぜひトライしてもらいたいです。先生は『すごい腸と残念な脳』とかの本も書かれています。

腸を元気にするには、食物繊維をとることです。また短鎖脂肪酸を摂ることも役立ちます。

肉はそんなに食べなくても良いと言われていました。

それより豆類などの植物タンパク質が大切と言われていました。枝豆とかおいしいですね！私も毎日、食べています！考えてみると、私が日々お伝えしている健康情報は間違っていないでした。最新の医学につながります。

食物繊維→バイオリンク      短鎖脂肪酸→大高酵素で摂れますね。

また腸の絨毛をくたとなったのをしっかりと元気に立たせて栄養吸収できるスクアレン（サメですね）も腸活に役立ってくれます。日々お伝えしている事は最新の医学なんです。見た目が若い方は体の中も若いと言われていました。最新の栄養学、免疫学は、腸活につながるのですね。

#### 若返りにつながる3つのポイント

- 1 筋力を落とさない  
女性なら、握力が18以上あること
- 2 早歩きをすること
- 3 腸活をすること



腸内環境が悪いと認知症になりやすいそうです。

便秘や下痢を改善して、快適な快便生活に励みましょう。

