

Dr.わーだーの養生記

vol.36

「1に運動 2に食事」

ここちいいん

わだ とよふみ

心血医院

院長 和田 豊郁



厚生労働省は2000年から『1に運動 2に食事しつかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～』と20年以上に渡って唱えています、なぜか国民には届いていません。タバコは心臓血管障害を起こすリスクですから禁煙。生活習慣の改善だけではうまくいかなければクスリ、が後半の意味。草食の哺乳類は生えている植物をアゴと上肢と首の筋肉すべてを使って立ったままで食べます。食料の保存をするのはヒトだけ。肉食動物が捕食するのは空腹を感じてから。獲物はアゴと上肢と首の筋肉を使って解体作業をしながら食べます。そして次の捕食まで休息。ヒト以外の霊長類も必ず狩猟採集を行なって新鮮なものを食べています。上肢を使って得た食物をその場で食べ、すぐに次の餌場に四つ足で移動、これを繰り返します。動物は皆、筋肉を使いながら食べているのです。

1に運動 2に食事は順番でもあり重要度でもあるのです。働かざる者食うべからず。食べたら働け!ではないのです。

■ 心血医院(ここちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祝・盆・年末年始