

講演テーマ **「アンチエイジングの運動と栄養」**
～ダンベル体操とミサイル栄養スナックで決める～

【講師】筑波大学 名誉教授 鈴木 正成氏

われわれは老化とともに病気がちになります。望ましい人生は、健康寿命と生物寿命の期間の差が少ないことです。できれば、知的・身体的活動度を高く維持し、家庭・社会に貢献し、ある日『惜しい人を亡くした!』といわれながら、人生をまとめたいものと考えます。このActive-lifeを実現するアンチエイジング対策は、基礎代謝(たん白質合成力)増大に焦点を当てた、たん白質供給(ミサイル栄養スナック)とレジスタンス運動(玄米にぎにぎダンベル体操)の日常化、そして、生活基本行動自立力である握力・腕力増強におくのが合理的であります。



【講師プロフィール】

鈴木 正成 (すずき まさしげ)

筑波大学 名誉教授

[プロフィール]

1963年3月東北大学農学部食糧化学科卒

1971年同大学院修了、農学博士取得。

山形県衛生研究所(生化学科)技師、東京教育大学体育学部助教授、

筑波大学体育科学系教授、早稲田大学スポーツ科学学術院特任教授等を経て現職に至る。

[専攻分野]

応用健康科学

[研究分野]

運動栄養学、スポーツ栄養学

[受賞]

1978年 日本栄養・食糧学会 奨励賞

1989年 上原記念生命科学財団 研究奨励賞

2000年 日本栄養・食糧学会 学会賞

2001年 日本体育協会 第4回秩父宮記念スポーツ医・科学賞 奨励賞

[著書]

2000年 新体脂肪ダイエット(高橋書店)

2002年 NHKおしゃれ工房別冊

玄米ニギニギ体操(NHK出版)

2005年 ミサイル栄養おやつ(主婦と生活社)

2006年 実践的スポーツ栄養学(改訂新版、文光堂)

22:11:27

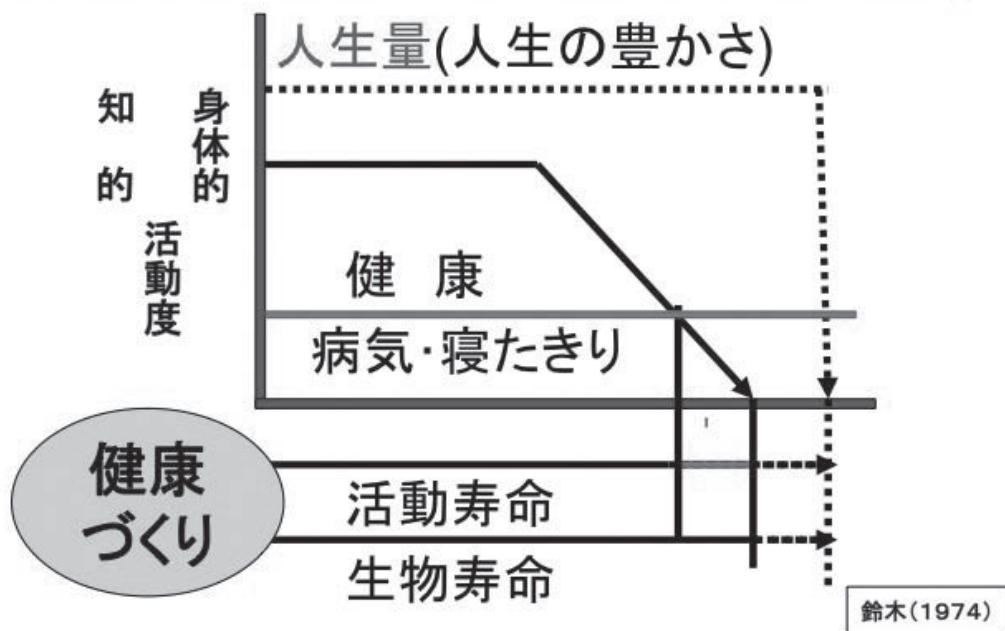
近畿大学 市民公開講座

アンチエイジングの運動と栄養

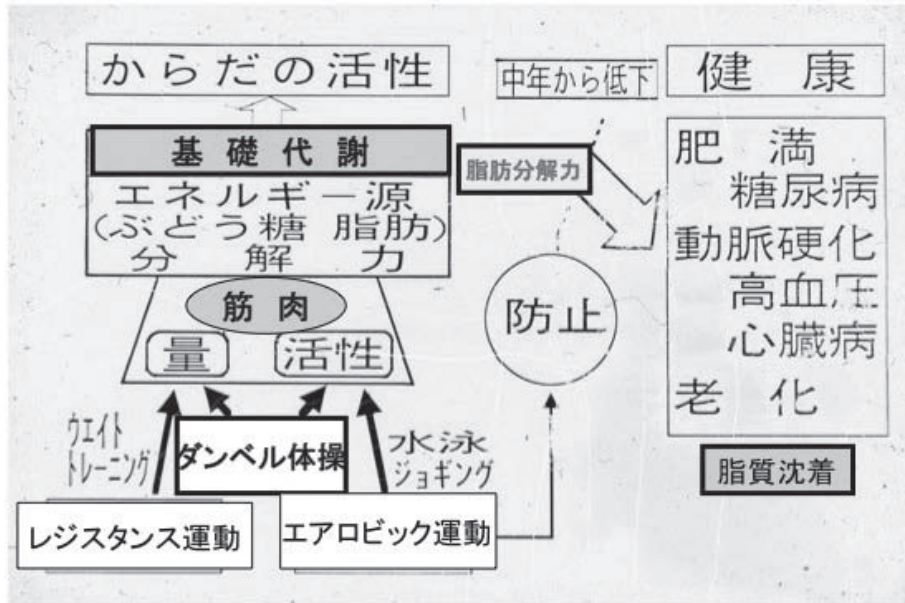
ダンベル体操とミサイル栄養スナックで 決める！

筑波大学名誉教授 早稲田大学元教授
鈴木正成

食べたいものを食べて元気に死にたい！



肥満・メタボリックシンドローム 基礎代謝低下による脂肪分解力の低下



健康指標: 基礎代謝

1. DNA ⇒ RNA ⇒ **アミノ酸…→たんぱく質**

ATP

O₂…→ エネルギー代謝…→CO₂

グルコース

2. エネルギー源分解力 脂肪(酸)

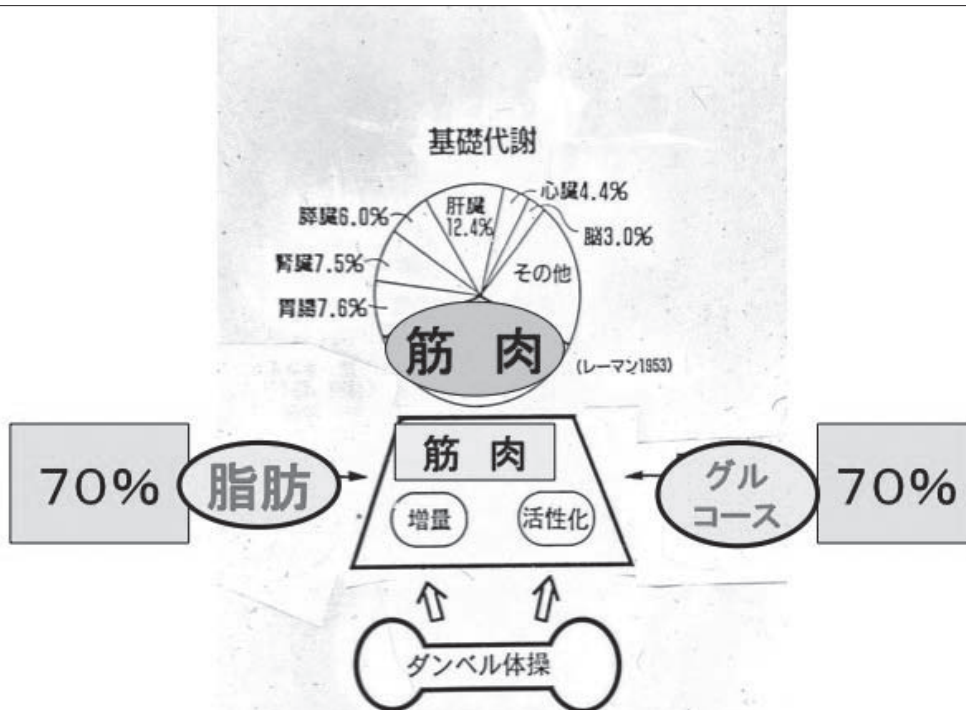
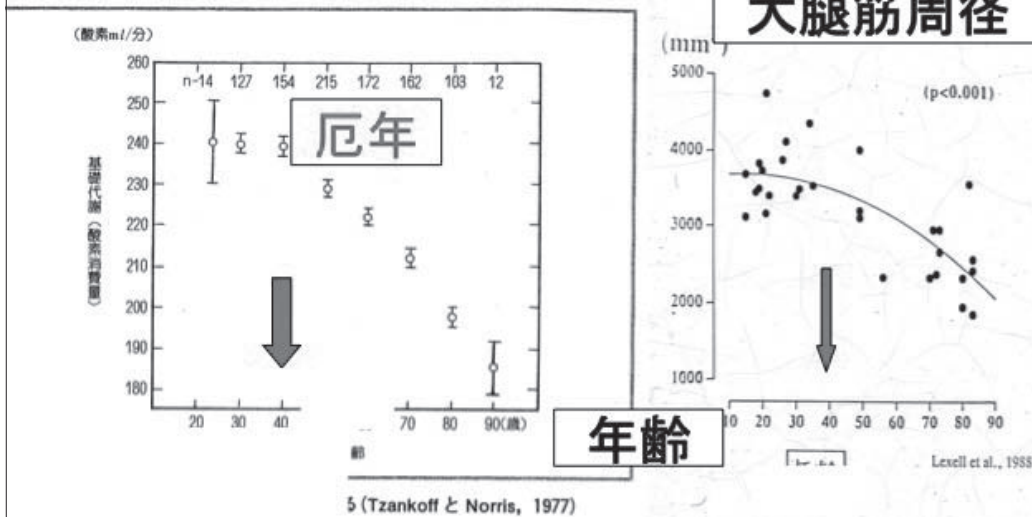
3. 肥満・メタボリックシンドロームの発生

<基礎代謝>	肥満	糖尿病	高脂血症	動脈硬化	高血圧	心臓病
高い…発育期	X	X	X	X	X	X
低下…中年から	○	○	○	○	○	○

基礎代謝と筋肉

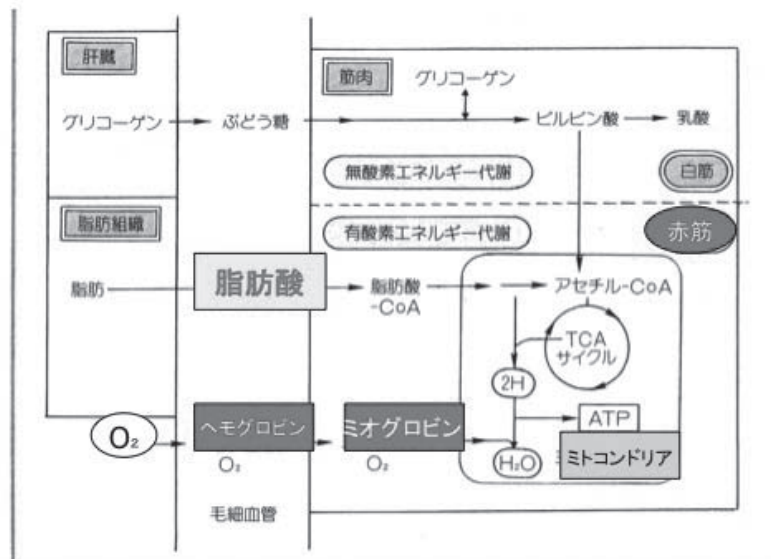
中年から筋肉減量による基礎代謝の急降下

1. 中年肥満は基礎代謝の低下によって起こる 129



筋肉が基礎代謝と健康を支配する

筋肉：白筋と赤筋



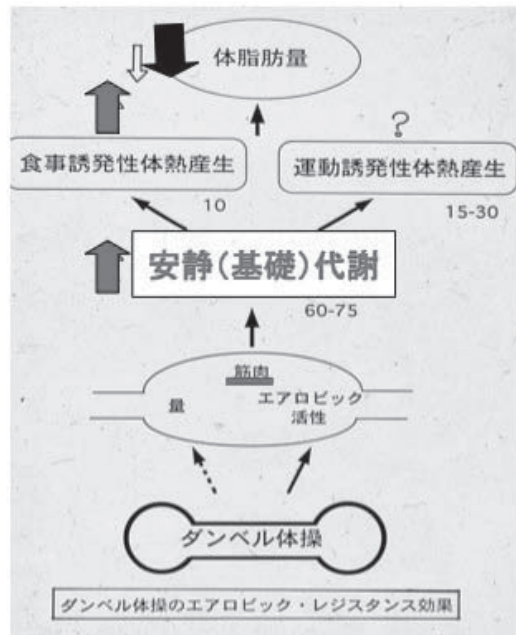
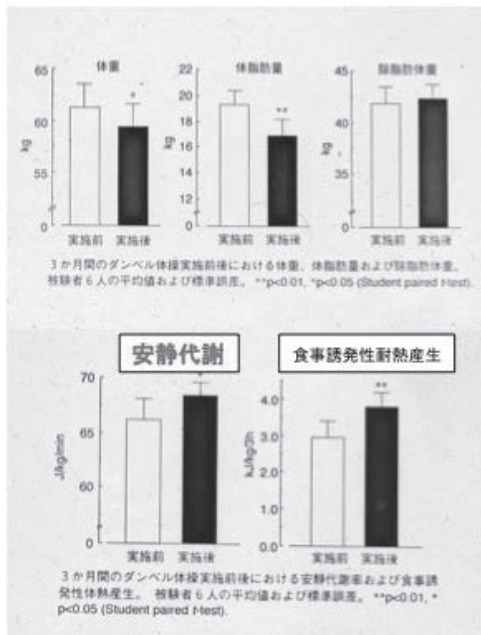
脂肪は赤筋(有酸素エネルギー代謝)で燃える

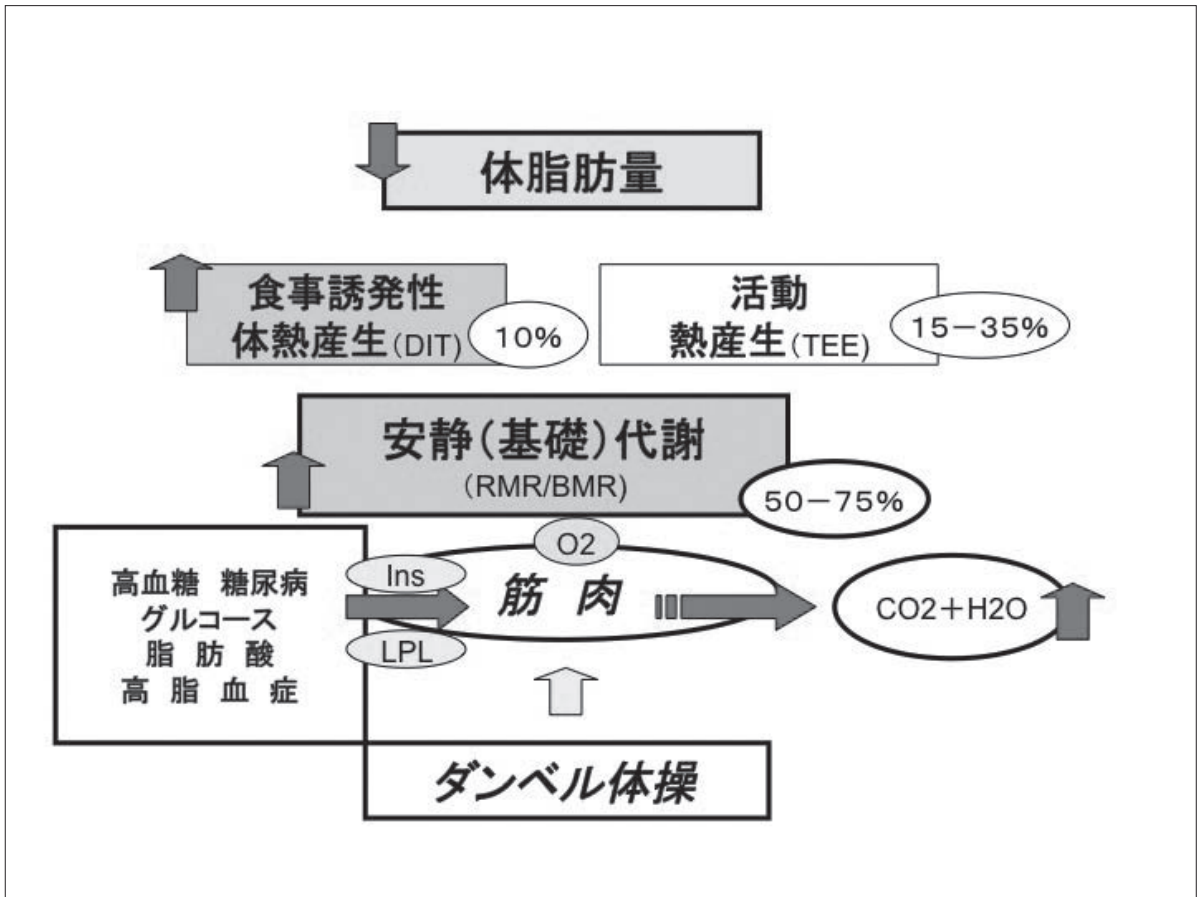
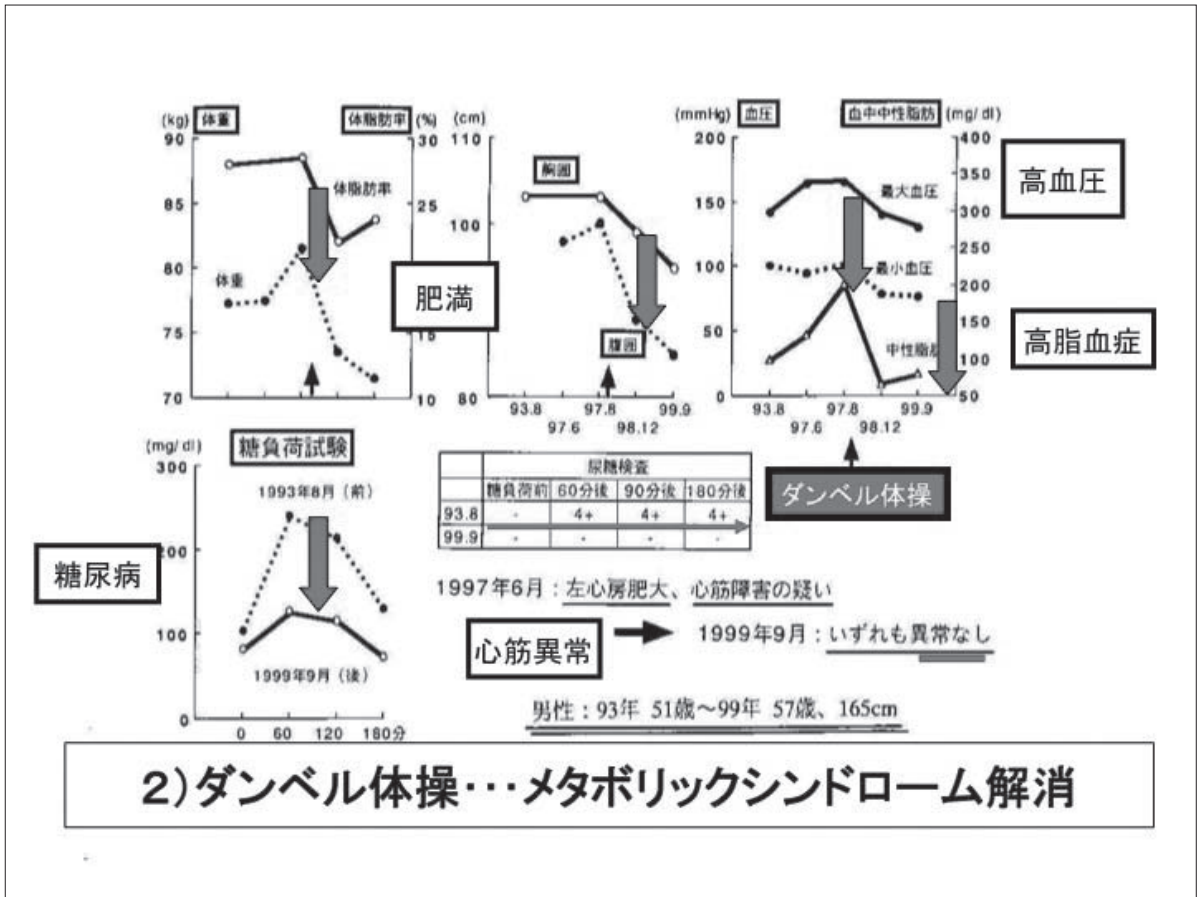
I ダンベル体操

Dumbbell Exercise



1)ダンベル基礎代謝ダイエット





3) 老化:たんぱく質合成力低下
筋肉・骨減弱化・虚弱化・寝たきり



老化に伴うたん白質合成力の低下

筋肉減弱化	骨減弱化
サルコペニア	オステオペニア
虚弱化	骨折
＜寝たきり＞	