

健康になるには

216111261 角田信鳳

健康の定義

- 身体的・精神的・社会的に良好な状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではない

健康とカロリーの関係

- 寿命が長い国の日本香港ドイツで見た時、日本はカロリーが少ないのに対して2国は意外とカロリーを摂取している。このことからカロリーの影響はそこまで大きくはないといえる。
- アメリカと北朝鮮で見た場合取りすぎても取らなすぎも健康に良くない
- 先進国においてカロリーより医療のほうが大事
-

睡眠と健康の関係

- 日本アメリカ南アフリカで見た時睡眠時間が低い順に寿命が高い。このことから睡眠時間の健康の影響は大きいといえる。
- 6～7時間くらいが理想

健康寿命

介護が必要な年数が13年もある。よってもっと健康寿命の意識を高める必要がある。

超常刺激

人間の脳みそは実は原始時代からあまり進化していない。ジャンクフード、SNS、ブルーライトは本来存在しなかった刺激なので危険

まとめ

睡眠時間は6～7時間が理想で運動をしましょう。