



Keio Health Science Newsletter

Vol.2

サイエンスで健康になる!

テーマ

肥満と糖尿病

おいしいものをたっぷり食べたい、からだに楽をさせたい。そんな欲望に、常に寄り添ってくるのが肥満と糖尿病。相互に「原因」と「結果」の関係にあり、心疾患や脳疾患などの命にかかわる病気を呼び込み、健康寿命を短くする大きな要因になっている。人々の生活が豊かになるにつれて増え続ける肥満と糖尿病を予防・改善するために行うべきことは、実は、ちょっとした生活習慣の改善でいい。なのに、なぜそれができないのだろう？



Contents

食

- 02 **脂質カットと食物繊維で腸から予防**
白米ご飯は糖尿病のリスクを上げる?!
高カロリー食は「肥満菌」優勢の腸を作る
水溶性食物繊維で内臓脂肪が減る
モズクやコンニャクが糖尿病体質を改善
コラム:アジア人は特に注意! 太ってなくても糖尿病になりやすい

運動

- 04 **“アクティブ”は「太る宿命」も変える**
肥満遺伝子があっても、運動で太りにくく
すでに肥満なら……ダイエットも必要
プラス1000歩でもいい、もっと歩こう
「座りっぱなし」が不健康のもと

心

- 06 **好奇心がいっぱい&よい睡眠が基本**
豊かな環境が、太りにくいからだを作る
不規則な生活で代謝ダウン、体重が増える
睡眠の質の低下は糖尿病につながる
コラム:公園とスーパーマーケットが肥満を遠ざける?!
- 08 **Health Science Topics 知っておきたい、最新ヘルスサイエンス情報**
パソコンやスマホに、1日何時間使う?
目の疲れや体内時計の乱れに関係
編集後記

Keio Health Science Newsletter とは

サイエンスに基づく正しい健康情報の周知をはかり、人々の健康寿命の延長に資することを目的とするニューズレター。「食」「運動」「心」という三つのカテゴリー別に、「今日から行動する」ために必要な情報を、最新の研究データからピックアップして紹介。取り上げるトピックスについては、編集長の慶應義塾大学医学部眼科学教室教授の坪田一男、副編集長の同大学院政策・メディア研究科教授の渡辺光博、同大学環境情報学部准教授の神成淳司らが、その背景や確からしさ、今後の展望などを「Editor's Check」欄で紹介する。編集委員として、慶應義塾大学医学部、環境情報学部などのスタッフら21人がサポート。