

長生きのための栄養学

順天堂大学医学部教授
小林 弘幸こばやしひろゆき

- *ミスは心と体が離れた時に起こる
- *交感神経と副交感神経のバランスが重要
- *バランスを崩す怒りとジェラシー
- *医学界のニューヒーローは腸
- *食物繊維の減少が生活習慣病を生む
- *副交感神経を上げる呼吸法
- *自律神経に効く体操
- *認知症予防に日記をつける
- *すべてを想定内にしておく
- *ゆっくり早くをモットーに



柴生田 それでは開会いたします。（拍手）
健康の話を年2回ぐらい入れておりますが、
今日は順天堂大学の小林先生に長生きのための
栄養学を教えてください。

小林先生は1960年にお生まれになり、順
天堂大学で博士課程修了後、アイルランドの医
療機関を経まして、今、順天堂に戻られて教授
をされておられます。テレビ等でお目に留めら
れた方もいらっしゃると思いますが、テレビで
はお話できないこともお聞きいただけると思
います。皆さんの健康のためにぜひじっくり聞
いてお帰りいただきたいと思えます。

それでは小林先生よろしくお願いたします。
（拍手）

ミスは心と体が離れた時に起こる

小林 今ご紹介にあずかりました順天堂大学
の小林です。

今日は会場を拝見すると大先輩ばかりでして、
すごいなという感覚でおりますが、たまたま1
カ月前に女子大で講演させていただきました。
雰囲気全然違うのですが、こちらのほうが元
気が出て落ち着きます。

今日は皆さん貴重なお時間においていただい
ていますので、ためになるお話をさせていた
けたらと思えます。

私はもともと外科ですが、大学院の研究室で
この三つを主にやっています。一つは病院管理
学です。私は医療訴訟が専門でして、大学院に