

# ～スーパー年齢とは～

40代、50代、60代、70代、80代になっても  
年齢を感じさせないような生き方をすること

そのためには  
20歳をピークにして毎年約1%低下する  
基礎代謝量（筋肉）や  
呼吸循環器系の機能を示す最大酸素摂取量を鍛え  
心肺年齢を若くし

脳・心臓・腎臓の血管年齢を若々しく

且つ、若々しいところと骨密度を維持すること

カロリーバランス・運動・睡眠バランス  
ストレスコントロール・生きる姿勢が大切

～これから目指すべきことは～

～肥満も非肥満も～  
～スーパー年齢をめざして～



～いつまでも*active*な人生を～

# アンチエイジング浦添モデルの基本戦略

スーパー年齢をめざし  
長寿遺伝子を  
活性化させる生活様式

古来から伝わる咀嚼法や  
東洋・日本古来の呼吸法を  
日常生活に活かし

バランスのとれた低カロリーの夕食で  
摂取カロリーを控え

日常生活での身体活動量を増やし  
定期的にエクササイズを楽しむ

睡眠バランス

# アンチエイジング浦添モデルの推進エンジン

ミトコンドリアを活性化するアンチエイジング浦添モデル	
<b>1 グラフ化体重表</b>	グラフ化体重表開始後、3kg以上の減量を3~4ヶ月以内に目指す。継続使用すれば、5kg以上の減量が可能。計ればリバウンドは避けられる
<b>2 浦添式呼吸法</b> ミトコンドリア活性化	椅子に腰掛け、背筋を伸ばし、5~10秒で、息を吐き切る腹筋・横隔膜呼吸法5回の呼吸で1セット(1分20秒)。1日に20セット以上→20セット(100回) 運動中の赤信号待ち、ソファ、デスクワーク、ウォーキング呼吸法へ。体幹・四肢筋群は肥大、皮下・内臓脂肪減少。活性型ミトコンドリアが増える。
<b>3 弥生式咀嚼法</b> ミトコンドリア活性化	30回以上、トロミになるまで噛む。顔面筋の肥大で顔は若返り、脳細胞は活性化 食後高血糖抑制。満腹中枢の刺激で食後の満腹感が得られ、満腹感で腹七分 下力食いの原因は、咀嚼機能の低下と嚥下機能の亢進→爬虫類的な食行動化
<b>4 減量にはバランスのとれた夕食のカロリー制限と身体活動量の増加が有効</b>	
<b>1 肥満の御法度策</b>	甘味飲料水・過剰なケーキ類や果物・菓子パン、天ぷら、スナック類、夜食
<b>2 夕食は腹七分・摂物禁</b>	空腹感はミトコンドリアを増やす、咀嚼法の腹七分は長寿遺伝子活性化、メタボに有効。毎夕食の野菜サラダ摂取が腹七分を可能にする。
<b>3 夕食の主役は?</b>	ノンオイルの中血野菜サラダ、ポーク&豚肉なしの味噌汁、根菜類、海藻類
<b>4 夕食時間は早めに</b>	夕食は就寝2~3時間前に、遅くても午後8~9時。メタボは遅い食事と創られる 内臓脂肪蓄積因子BMAL1は、午後3時低値、午後10時以降は急増。
<b>5 駅伝ウォーキング</b>	速歩の日常生活、外出時は速歩で5人抜き、10分以上の速歩は内臓脂肪減少、3回実踏で30分ウォーキングに相当。
<b>6 日野原式階段2段上り</b>	大腿四頭筋を鍛え、年齢知らず。エレベーターは肥満のまわしもの。
<b>7 週2~3時間の運動</b>	速歩程度の運動習慣の獲得を、夕方以降は食後に運動を、心臓病予防に有効
<b>8 ズムトレニング</b>	最も有効な減量方法。運動後や夕食の過食・夕食前のズムトレは御用心。
<b>9 歩数計は?</b>	終日で5000歩以上、理想的には1万歩→現実にはかなりの努力が必要
<b>10 酒席、夜の会食</b>	海鮮サラダ、焼魚、刺身、煮物、照焼。揚げ物料理やチャムブル→は危ない
<b>11 晩酌は?</b>	1時間以内、家族が迷惑。最大摂取アルコール350mlx2又は泡盛1合以内が限度
<b>12 究極のメタボ退治</b>	夜の精選料理(約500Kcal)。コップ2杯の水分か味噌汁→中血野菜サラダ→魚(1尾でも可)や鶏肉類→市販の粥(米飯80g)、玄米(小茶わん 一杯)
<b>13 食事の達人は</b>	何を残して食べるかをマスターしている。意識して食べ物を選択し、食する

## グラフ化体重表

食・身体活動量と体重の関連性への理解

## 浦添式禅の呼吸法による筋のスロートレーニング

呼吸筋・腹筋・背筋・下肢筋肉群の筋組織肥大と内臓脂肪・皮下脂肪の減少

## 時計遺伝子と食事リズム

早寝・早起き・朝ご飯  
早めのバランスのとれた夕食の腹七分

## 夕食のひとくち30回以上の咀嚼

食行動の爬虫類化(ドカ食い)の

## 長寿遺伝子の活性化

~心身の充実と減量~  
~適正な血糖・血圧・脂質管理~

# 肥満治療原則とアンチエイジング満添モデル

## 過剰な摂取エネルギーの是正

早寝・早起き・朝ごはん

夕食の腹七分の実践

はじめに、「トロミ」になるまで噛む---ひとくち30回以上の咀嚼

食前の海藻類・緑黄色野菜の野菜サラダ

バランスのとれた低カロリー食

## 有酸素運動による消費エネルギーの増大

速歩の日常生活を基盤とした身体活動量の増加

階段利用・時間が許せば定期的ウォーキングなど

## 筋肉量の増加

呼吸法による筋のスロートレーニング

フィットネス施設における筋トシ&有酸素運動