

「健康診断は受けません」

「毎日の晩酌を欠かさない」

80歳でもピンピン

ご長寿医師たちの

生活習慣



(写真上から)三木クリニック院長・三木英司医師(83歳)、浜松早稲田知能研究所所長・金子満雄医師(70歳)、日の出ヶ丘病院院長・日野中純次医師(83歳)

「高血圧、高脂血症、糖尿病、高尿酸血症や、脂肪肝から肝がんを引き起こす原因にもなる。その予防の根幹が体重管理です。」

東邦病院（千葉県木更津市）の藤井昭夫医師（80歳）は、「肥満はすべての生活習慣病の元になる」と話す。

私は、毎日体重を測定し、少しでも増えていたら、翌日の食事を減らすようにしています」