

オプティマル・ヘルス **OPTIMAL HEALTH** を目指しましょう！

時代はヘルスからウェルネス、そしてオプティマルヘルス(最善の健康)で豊かな人生を

あなたもこのままでは寝たきり老人に！？これからは日本も健康先進国に！

食生活の改善とサプリメントで、自分はもちろん家族の健康も守ってあげて！

「長寿国日本」は米国よりも平均寿命は長いのですが、寝たきり老人の数は米国の約5倍(人口比では10倍)もあり、生活習慣病の患者数も圧倒的に多い現実をご存知でしょうか？「健康先進国米国」では、不健康で長く生き続けるという考えから進歩し、「人間として最善の健康状態で豊かな生活を楽しむところに価値がある」というコンセプト(オプティマル・エイジング)が国民全体に認識され、サプリメント先進国として、家族ぐるみで良いサプリメントを選び、利用する事は習慣化されています。今は昔と違い、「健康の質の向上や病気の予防」は必要な知識があれば難しいものではないのです。

オプティマルヘルス(最善の健康)のすすめ

かけがえのないあなたの人生、最高の QOL(クオリティー・オブ・ライフ)を！

オプティマルヘルスとは、心も身体も生き生きとし、70歳なら70歳で作らうる最善の健康、20歳なら20歳の、つまりその時の年齢での人間として最善の(Optimal)健康状態を「生涯続ける」ことです。

米国では行政だけではなく、国と国民が一体となり条例を制定し「ヘルシーピープル運動」などの展開により、10年間で高齢者の要介護者を120万人も減らし、医療・介護のための国家予算を大きく減少させる事に成功しました。つまり、巨額の医療費や介護予算を組み直す「対症療法」ではなく、根本的な「原因療法」を国民とともに見出したのです。また一番大きな収穫は、「多くの米国民が自分の力で生活でき、余生を送れる喜びを手にした事」にあるのです。



健康とは何か？...『健康とは身体的にも精神的にも社会的にも完全に良好な状態をいい、単に病気がないとか病弱でないということではない。』 WHO(World Health Organization/世界保健機関) 憲章から



ライフプラスで生涯オプティマルヘルスの実現を！

オプティマルヘルスを享受するチャンスは誰にでも与えられています！

今のあなたのレベルは？そしてあなたはどのレベルを目指しますか？

レベル1 ヘルス...単に病気でない状態(治療)

レベル2 ウェルネス...病気を予防する状態(予防)

レベル3 オプティマルヘルス...病気を予防し、さらに最善の健康を維持する状態(増進と維持)



レベル1を満たすためには、例えばビタミンCなら100mgが欠乏症にならない最低量であり、これを摂取すればよいのですが、レベル2やレベル3のオプティマルヘルスのためには、栄養所要量以上(1000mg~2000mg)を摂る必要があります。そしてこれだけの量を現代の一般的な食事から摂る事は、物理的にも経済的にも難しく、高品質なサプリメントを利用する必要があります。(LPI社のデイリーバイオベジックスが簡単かつ経済的でおおすすめです。)

自分の健康のレベルを自動車に例えれば、

ヘルス...中古の軽四自動車。古くなるといつどこで故障するかいつも不安。よく故障するので修理代もかさむ。

ウェルネス...新車のカローラ。遠出や万一の事を考えると少し不安だが、エンジン性能や機能は非常に優れている。

オプティマルヘルス...新車のベンツ。全て余裕の最高峰。心にもゆとりが生まれ、安全設計で万一の事故にも安心。

健康はセルフコントロールです。「セルフケア」を意識しましょう。でも1人ではありません。今日から一緒に始めましょう！

野菜・果物を中心とした適切な食事 適切な運動量 適切なサプリメントの利用

「科学的な健康づくり」は、「まず知ること」から始めよう ...「食生活」とはその社会の文化や生活水準を直接的に表す指標であり、また人々のQOLに直接関与するもの(メインファクター)でもあります。教育分野においても、知育、徳育、体育などにプラスして、「心」や「からだ」の健康を健全に支えて行くための「食育」も推進し、教育水準を高める事が先進国の課題とされています。21世紀を牽引すると言われるライフサイエンスに興味を持ち、食と栄養を正しく知る事が科学的な健康づくりへの第一ステップです。そして第一ステップは、サプリメントを正しく理解するステップも兼ねています。