

長寿の秘訣

2014年 2月11日
NHKテレビ

長寿者の生活を分析するといくつかの共通点があり、
長寿遺伝子 サーチュイン遺伝子がONになっていることです。

長寿者は日々、以下のことを心がけています。

- ① 食事は腹八分、定期的に食べる
- ② 適度な運動をする(体を動かす)

のふたつが大事です。

日常生活習慣の延長線上に長寿があります。

