

●筋肉・血管・骨……**どこから老化**

するかは人により違う

●白内障・認知症・変形性関節症……

老化は糖化ストレスが作る

●本当に怖いのは「体の酸化」では

なく**「体の糖化」**

●肥満とストレス、いちばんの対策は

腸内環境の改善

●男と女で**アンチエイジングに**

効く筋肉はここが違う!

●マッチョの筋トレは老化の元!

●**男性の若さは短パンが作る**

●アンチエイジングで重要なのは、

健診ではチェックされない

ホルモンの働き

●認知症を防ぐウォーキングポイント

●**激辛料理は脳を破壊**する

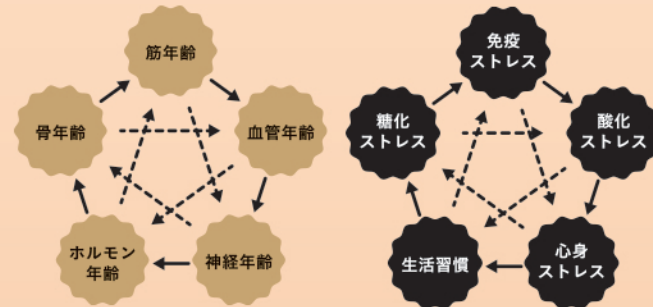
アンチエイジング

最新医学が
教える

最強の



同志社大学生命医科学部
アンチエイジングリサーチセンター教授
米井嘉一 日本実業出版社



老化の進行は、
「5つの機能年齢」と
「5つの危険因子」で
決まる!!