

元気!長生き!
ヒントがいっぱい!

草野仁の名医が寄りそう! カラダ若返りTV

BS朝日にて毎週土曜ごご5時~放送

 BS朝日

 BS朝日は
5CH
全国無料放送!

毎週**土曜**
ごご**5時**~
放送

出演:
草野仁・梅田陽子



BS朝日では、太陽生命の一社提供となる
健康情報番組を放送しています。

健康プランナー・草野仁とアシスタントの梅田陽子(フリーアナウンサー)が送る健康情報番組。一般の方々から健康にまつわる悩みを募集、エビデンスを持つ名医が予防・改善法をアドバイスし、実践の様様をドキュメント。

テーマは「物忘れ!認知症予備軍」や「脳梗塞の危険」、「3000万人!?!が悩む腰痛」など、身近な悩みや、季節によるリスク増など、多くの人々が不安に思うことを、名医と共に信頼のける医療情報を提供します。

今や人生100歳時代。

「幸せな100年を送るために大切なものは何か」をテーマに、健康的にカラダを作る実践方法を提案します。

東京医科大学病院 循環器内科 准教授

椎名 一紀先生がご出演されます！

🎥 2024年2月10日(土) 放送回 🎥

なぜか悪玉コレステロールの数値が下がらない…
そんな方必見! 食べるだけで改善する、ある食材をご紹介します!

動 脈硬化を引き起こし心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めてしまう「悪玉コレステロール」。食事や運動に気を使っているはずなのになぜかの数値が下がらない…。

今回密着したA子さんも、野菜をしっかり食べ、運動もしているのに数値が年々高くなっていることが悩み。そんなA子さんに、血管治療の名医が「1日2個食べるだけで改善する」ある食材を提案! 果たしてその効果とは!?



東京医科大学病院
循環器内科 准教授
椎名 一紀 先生

