

# Cookie テスト研究会 まとめ（宣言）

——Cookie 標準食負荷精密耐糖能検査研究会——

保健点数 900点 C o o k i e m e a l (サラヤ)は、自己負担 (¥850～900)

測定項目：血糖、インスリン、中性脂肪、FFA  
(摂取前、1h 2h後)

診断 糖尿病、IGT, (インスリン不全症) 正常

食後高脂血症 ( $\Delta$ TG>66 mg/dl)

低及び高インスリン血症

その他の追加項目検査 (健保適応有り、なし含む)

も含め総合して、善玉・悪玉作用と判定。

# コロナ重症化基礎疾患疾患\*専門家からの提言

コロナ重症化（約2～3割）の共通悪化因子はインスリン抵抗性（善玉作用不全）と想定され、その解消への最善の基本策は、下記で

適正体型（肥満・過剰脂肪の解消）

活発活動（8千歩/日以上）

運動（30分、週2回以上汗をかく程度）・sport  
習慣

適正生活習慣（禁煙・節酒、栄養バランスと質・  
量適切飲食事、睡眠・休養・他）

東京五輪（パラリンピックも含め）は運動の象徴であり、  
その実施は、人の身体健康能力の増進・啓発と限界への挑戦であり、ハンデのある方は、より活発な活動への挑戦である。選手は、上記目標の達成者であり、模範である。

重症化・致死、感染も起こりにくく、検査の連日実施・過剰な保護と健康管理は不要である。その祭典は、全世界の方へ、自身のより活発な身体活動とより良い食事運動生活習慣達成への刺激・動機となり、極めて意義深い。3密回避・換気

などウイルス感染対策は完全実施下での開催は、世界の方の善玉インスリン活性化に、直結し、有益であり、追加効果として、肥満・メタボ・生活習慣病軽減・健康増進・服薬著減など医療費削減に貢献、“災い転じて福となす”、今こそ“食事運動生活習慣の理想”を追求・実践しましょう。その上で、適切な服薬・血管形成術や呼吸器管理など最新医療を駆使し、コロナ克服を成し遂げましょう。

\* 基礎疾患； 肥満・メタボ・高血圧・糖尿病・循環器疾患他

\* \* インスリン善玉作用

糖利用促進（筋・脂肪組織・肝）、糖原合成・貯蔵

アミノ酸利用・たんぱく合成促進（筋・骨他）

血圧調節

脂肪代謝円滑に（TG・悪玉コレステロール代謝）

脂肪分解抑制、

内皮細胞でのNO（ニトロ）合成促進

コロナ初期免疫（NK細胞活性化）

などウイルス感染対策は完全実施下での開催は、世界の方の善玉インスリン活性化に、直結し、有益であり、追加効果として、肥満・メタボ・生活習慣病軽減・健康増進・服薬著減など医療費削減に貢献、“災い転じて福となす”、今こそ“食事運動生活習慣の理想”を追求・実践しましょう。その上で、適切な服薬・血管形成術や呼吸器管理など最新医療を駆使し、コロナ克服を成し遂げましょう。

\* 基礎疾患； 肥満・メタボ・高血圧・糖尿病・循環器疾患他

\* \* インスリン善玉作用

糖利用促進（筋・脂肪組織・肝）、糖原合成・貯蔵

アミノ酸利用・たんぱく合成促進（筋・骨他）

血圧調節

脂肪代謝円滑に（TG・悪玉コレステロール代謝）

脂肪分解抑制、

内皮細胞でのNO（ニトロ）合成促進

コロナ初期免疫（NK細胞活性化）

独立行政法人 労働者健康安全機構

大阪労災病院 糖尿病内科・健康診断部部長 良本 佳代子

久留米大学医学部教授 内分泌代謝部門 田尻 祐司

医療法人社団慈恵会新須磨病院

常任学術顧問 芳野 原（令和3年度Cookie t研究助成主任研究員）

児成会生活習慣病センター所長、国立循環器病研究センター客員研究員、

Cookie テスト研究会代表世話人 原納優