

## 坊やよいこだねんねしな

老けるは年数の経過によるとは異なり

実はある時点で一気に老けていることが証明されている

平均 44 歳と 60 歳

- ① 20 歳で結婚⇒毎日見てるから 60 歳になっても配偶者はあまり気にならない
- ② 高校時代の同窓会⇒過去と現在 2つの時点しか見てないからはっきり分かる  
(18 歳時点と 40 歳時点でも気付く)

### ★現代医学で証明されている事項

「1日3食」「ベジファースト」「日々の運動」は老化を促す  
細胞レベルでの「酸化」や日々の環境ストレスが「1日して老ける」という現象を現実に行っています。

(1日で老化が加速する生活習慣が、細胞の老化を加速させています)

#### 紫外線の影響:

1日のうち、10時から14時の4時間だけで、1日の紫外線量の約6割を浴びてしまい、肌の老化(光老化)を急速に進めます。

#### 「3食」きっちり食べる習慣:

生物学的には食べすぎが代謝の負担となり、老化を遅らせるためにはカロリー制限が有効とされています。

#### 慢性的なストレスと睡眠不足:

これらは細胞の酸化(サビつき)を促進します。

#### 空腹と老化予防のポイントオートファジーの活性化:

食後12~16時間の空腹で、古くなった細胞タンパク質が分解・再利用され、細胞が若返る。

長寿遺伝子のスイッチ:「空腹」を感じることでサーチュイン遺伝子が働き、老化スピードを遅らせる。

**成長ホルモンの分泌:** 空腹時に分泌される「グレリン」が成長ホルモンを促進し、肌のターンオーバーや修復を促す。

12 時間空 16 時間の空腹時間を定期的に行うことにより

### オートファジーの活性化

細胞レベルで世代交代させることで若さを維持することが医学的に証明されています

しかし人間は手が届け、ついつい自分に妥協してしまう

私はお金自体が存在しないため、**妥協はあり得ない**

強制的な空腹時間を否応なしに行っているのが事実である

### お金がない甘え⇒窃盗罪の可能性

ただし上記行為は理解出来るため・・・USW 社会の実現である

私でさえお金に余裕がある時は、余計な食べ物を買って食べてしまうから理解出来る  
ある意味で恵まれているのである

また逆の発想で⇒見た目で生活習慣が分かることにもなる

酷似する作品がある

### 若返り美人

よって

### 「坊や良い子だ 寝んねしな」

の浦島太郎現象は・・・

全ての老化要因の超高濃度の煙を浴びたら有り得なくもない

バイオリン カノン

### 左手前の短髪の方を目標に練習