

東京原宿クリニック 院長 篠原岳先生が お腹の張りを改善する食事のポイントを紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を9/17（水）配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師が執筆する Web メディア「パワーアップ！食と健康（第 58 回）」を、9 月 17 日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ！食と健康」を運営しております。

第 58 回は東京原宿クリニックの篠原岳先生に執筆いただきました。篠原先生は、山梨医科大学（現：山梨大学）医学部を卒業後、横浜市立大学大学院にて医学博士号を取得されました。横浜市立大学第一内科、神奈川県立循環器呼吸器病センターなどで呼吸器内科医として経験を積まれた後、2021 年に現在の東京原宿クリニックを開院されました。

第 58 回 ガス・張りを楽にする食べ方



東京原宿クリニック
院長 篠原岳 先生

お腹の張りの原因と対策を紹介いただきました。野菜や発酵食品を摂っているにもかかわらずお腹が張る要因に、小腸で発酵しすぎている可能性があると言明されています。食事のポイントとして、発酵しやすい糖質である「高 FODMAP 食」を控えること、食物繊維の種類や量を見直すこと、しっかりタンパク質摂ることを提案いただきました。食品の置き換えや少量の試し食で自分の身体に合った食生活を見つけていくことを推奨されています。



■「パワーアップ！食と健康」の概要
更新日：毎月 2 回（第 2・第 4 水曜日）
次回は 2025 年 9 月 24 日（水）13 時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 北川明日香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>