

国際医療福祉大学医学部臨床検査医学 下澤達雄先生が サルコペニア予防に重要な減塩のコツを紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を9/24（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 59 回）」を、9 月 24 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 59 回は国際医療福祉大学医学部臨床検査医学の下澤達雄先生に執筆いただきました。下澤先生は、筑波大学医学専門学群を卒業後、東京大学大学院医学系研究科にて医学博士号を取得されました。東京大学第四内科、腎臓内分泌内科などを経て、現在は大学で研究や後進の指導にあたられています。また、日本高血圧学会など複数の団体に精力的にご活躍されています。

第 59 回 味噌、塩、醤油の食文化と高齢化社会



国際医療福祉大学医学部
教授 下澤達雄 先生

サルコペニア予防における減塩の重要性を紹介いただきました。塩分の過剰摂取は高血圧だけでなく筋肉量の減少や体力の低下にも深く関係すると述べられています。ナトリウムが筋肉の炎症や分解を引き起こしサルコペニアの進行につながると説明されています。減塩のポイントとして、1 日の塩分摂取量は 6g 未満にすること、味付けに「だし」や「香味野菜」を活用すること、ラーメンの汁を飲みほさないこと等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 26 日(金) 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>