

鹿児島大学大学院医歯学総合研究科 乾明夫先生が 健康寿命を延伸させる食事内容と食べ方のポイントを紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 10/29（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 64 回）」を、10 月 29 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 64 回は鹿児島大学大学院医歯学総合研究科の乾明夫先生に執筆いただきました。乾先生は、神戸大学医学部を卒業後、同大学院消化器・代謝病学分野にて助教授、鹿児島大学医歯学総合研究科行動医学分野教授、同大学病院漢方診療センター長等を歴任されました。現在は、漢方薬理学共同研究講座特任教授としてご活躍されています。

第 64 回 フレイル予防と健康長寿：医食同源



鹿児島大学大学院医歯学総合研究科
医師 乾明夫 先生

健康寿命の終末に位置するフレイルに効果的な食事を紹介いただきました。

健康寿命を延ばす鍵として、飽食・過食を避け、腹八分目を心がける「カロリー制限」や、1日の食事摂取時間を朝から夕方までに収める「時間制限食」が重要であると説明されています。

具体的な食事内容としては、地中海食のように豆類や野菜などの植物性食品や、魚・オリーブオイルなどの良質な脂質を取り入れる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 11 月 12 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>