

医師が執筆する「パワーアップ！食と健康(第9回)」 柳内秀勝先生が「脂質と糖質の上手な摂り方」について解説

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、医師による Web メディア「パワーアップ！食と健康(第9回)」を7月12日（水）に掲載いたします。

当社は、一人でも多くの方に健康的な毎日を過ごしていただくため、低栄養・フレイル・サルコペニアの予防・対策に関して、医師による食と健康法をアドバイスする Web メディア「パワーアップ！食と健康」を運営しております。

本日、第9回『「脂」と「糖」と上手につき合おう』を配信いたします。今回は、医学博士 柳内秀勝先生が、極端な脂質・糖質制限のデメリットや、摂取すべき脂肪酸と摂取を控えた方がよい脂肪酸、食後血糖値が上昇しやすい食品と上昇しにくい食品について解説しています。「脂」や「糖」の質に注目し、上手に摂取することで健康の保持・増進に役立ちます。

当社は、「パワーアップ！食と健康」を通して、低栄養・フレイル・サルコペニアの予防と対策について情報を発信し、健康的な毎日を応援してまいります。

■「パワーアップ！食と健康」の概要



The banner features a blue background with a white grid pattern. On the left, there is an illustration of a male doctor in a white coat and glasses, pointing upwards. The text is primarily in green and white. At the top left, it says '医師がアドバイス!' (Advice from a doctor!). In the center, it reads '第2・4水曜日更新' (Updated on Wednesdays 2 and 4) and 'mealtime' in red. The main title is 'パワーアップ！食と健康' (Power Up! Food and Health) in large green characters. Below the title, three blue bubbles contain the terms '低栄養' (Low nutrition), 'フレイル' (Frailty), and 'サルコペニア' (Sarcopenia). At the bottom, it says '「予防」と「対策」で健康的な毎日を' (Healthy daily life with 'prevention' and 'countermeasures').

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2023年7月26日(水) 13時

URL：<https://powerup.mealtime.jp>

執筆者：日本糖尿病学会学術評議員

日本病態栄養学会評議員

日本臨床栄養学会評議員

国立国際医療研究センター国府台病院 副院長

医学博士 柳内秀勝先生

テーマ(第9回)：『「脂」と「糖」と上手につき合おう』



経歴：防衛医大卒業
北海道大学で医学博士取得

東京慈恵会医科大学内科学講師
東京慈恵会医科大学大学院講師

国立国際医療研究センター国府台病院
内科医長、糖尿病・内分泌代謝内科診
療科長、内科系統括診療部門長を経て
副院長に就任

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 原田 侑奈

TEL：03-5249-5125 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/>