

早稲田大学 名誉教授の柴田重信先生が 時間栄養学と疾病予防の関連性について解説 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を10/9(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39回）」を、10月9日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアや骨粗鬆症のリスクが高まる高齢期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39回は早稲田大学名誉教授の柴田重信先生に、時間栄養学に基づく疾病予防のポイントを紹介いただきました。柴田先生は、体内時計と健康について研究されており、2023年には科学技術分野で文部科学大臣表彰を受賞されています。

第39回 食事療法による疾病予防や治療に時間栄養学は貢献する



早稲田大学 名誉教授
広島大学 特任教授
愛国学園短期大学 特任教授
薬学博士 柴田 重信 先生

時間栄養学と疾病予防の関連性について解説いただきました。時間栄養学は、体内時計と食・栄養素との相互作用に関する学問です。光の刺激でリセットされる「主時計」と食事の刺激でリセットされる「末梢時計」があり、朝型の人は肥満になりにくく、学校の成績や運動能力が優れ、精神障害のリスクが低いといわれています。

フレイル・サルコペニアや骨粗鬆症予防の観点では、朝食のたんぱく質摂取が体内時計のリセットと筋肉維持に効果的であると述べています。また、骨粗鬆症予防に役立つカルシウムは夕方に吸収率が高まり、尿中への排泄が抑制されることや、夜間に造骨作用が盛んになることから、夕食に乳製品を摂り入れることをご提案されています。



■「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2024年10月23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 原優香

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>