

京都府立医科大学 大学院医学研究科 内藤裕二先生が 筋肉量を維持するための食事について紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を11/27(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42回）」を、11月27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42回は京都府立医科大学 大学院医学研究科 内藤裕二先生に、フレイル・サルコペニアの要因である低栄養の予防法を紹介いただきました。

第42回 ガットフレイル：その概念と食物繊維の重要性



京都府立医科大学 大学院医学研究科
医学博士 内藤裕二先生

胃腸(Gut：ガット)の働きの虚弱化を意味するガットフレイルの概念と対策を紹介いただきました。

ガットフレイルは様々な疾患の憎悪因子や慢性炎症、フレイルの要因になる可能性があり、発症には腸管バリア機構の虚弱化が関係していると述べています。

特に便秘症状はガットフレイルの重要な要因であるため、対策には豆類や非緑黄色野菜に豊富な食物繊維の摂取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2024年12月11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>