

日下医院(広島県呉市) 日下美穂先生が 食生活と健康管理のポイントを紹介 Webメディア「パワーアップ! 食と健康」を12/25(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44回)」を、12月25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44回は日下医院 日下美穂先生に執筆いただきました。日下先生は高血圧を専門にする内科医で、メディアにも多くご出演されています。

第44回 命のSDGsの優先順位はSalt-Conscious(塩を意識する)



日下医院(広島県呉市)
医学博士 日下美穂 先生

減塩の重要性とポイントを紹介いただきました。厚生労働省が発表する日本人の死因をひきおこすリスク第1位は高血圧で、その原因の多くが塩分の摂り過ぎによるものです。日本高血圧学会は1日の摂取推奨量を6g未満としていますが、日本人は自覚ないまま約10gもの塩分を摂取しています。

高血圧は、その後心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる疾患のリスクが高まります。意識して減塩に努めるには、自分が何グラム塩を摂っているのか把握することが大事であると述べています。そして、減塩の食品や料理を食べその味を覚えることが効率的であるをご紹介いただきました。

医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

パワーアップ! 食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「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1月8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>