FUNDELY

プレスリリース

2025 年３月 26 日

深江クリニック 中村敏子先生が
フレイル予防の食事と運動法を紹介
Web メディア「パワーアップ！食と健康」を３/26（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 50 回）」を、３月 26 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 50 回は深江クリニックの中村敏子先生に執筆いただきました。中村先生は約 25 年の間、国立循環器病研究センターにて高血圧、腎臓病、透析、循環器疾患の診療や臨床研究に携わった後、日本高血圧学会理事や学生教育にも携わり現在にいたります。

第 50 回　「よく食べ良く動き、フレイルを予防しよう」

医療法人藤井会 深江クリニック
院長　中村 敏子 先生

フレイル予防に重要な「生活習慣病の予防」と「骨・関節・筋肉の老化対策」について紹介いただきました。 生活習慣病の対策には、品数が多く発酵食品も含まれる和食を基本に塩分へ配慮し、乳製品を取り入れ、健康長寿延伸に有効である地中海食を組み合わせることを提案されています。骨・関節・筋肉の老化対策には、適切なカロリーの摂取とカルシウムやビタミン D、K の摂取、少し汗ばむ程度のウォーキング等を推奨されています。よく食べ、良く動くことは自分らしい日常生活を送ることに繋がると述べています。

■「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４月９日(水) 13 時

https://powerup.mealtime.jp

クリック

【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