

小林病院 大西哲郎先生が健康長寿の秘訣を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を6/26(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）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32回）」を6月26日（水）に掲載いたします。

当社は、低栄養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32回は医療法人 小林病院で糖尿病専門医としてご活躍されている大西哲郎先生に健康で長生きするための秘訣を解説いただきました。

第32回 人生を楽しみ、好きなものを食べて、元気に過ごすこと



医療法人 小林病院
医学博士 大西 哲郎 先生

人生を楽しみ、心身ともに元気に過ごすためのモチベーションや健康法を紹介いただきました。

健康で長生きするための秘訣は「好きなことをやって、好きなものを食べて、元気で生き生き過ごすこと」と述べています。具体的に言い換えると、よく動き代謝機能を活発にすること、人と会って会話すること、よく噛んで美味しく食べることです。

筋トレやストレッチ、有酸素運動は基礎代謝を活発にします。また、脳の代謝を活発にし、認知機能を維持するため、1日1回はだれかと話すことを推奨されています。さらに、過食に注意し、よく噛んで食べることは咀嚼機能の維持や血糖値コントロールに役立つとアドバイスしています。

このように、前向きな気持ちで健康維持に取り組むためのポイントがまとまっています。



■「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7月10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>