

## ハラノ医院 原納優先生が インスリンと生活習慣病の関連について解説 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を7/10(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33回）」を7月10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33回はハラノ医院の原納優先生にインスリンの働きや生活習慣病との関連性を解説いただきました。原納先生は児成会生活習慣病センターの所長や耐糖能・インスリン不全症 評価標準食研究会の代表世話人を務めるなど、生活習慣病の専門家です。

### 第33回 インスリン不全症の早期検出と解消に役立つ標準食の意義と生活習慣病対策への期待



医療法人児成会 ハラノ医院  
医学博士 原納 優 先生

インスリン不全症と生活習慣病の関連について解説いただきました。

インスリン不全症により、インスリンの分泌や作用が低下すると、高血糖や高LDL（悪玉）コレステロール血しょう、低HDL（善玉）コレステロール血しょうを招きます。また、血中の濃度が過剰になると、高血圧や高尿酸血症、肝硬変、認知症のリスクが高まるといわれています。

これらの予防・改善には、①適正体型の維持、②運動習慣、③バランスの良い食事、④睡眠と休養、⑤節酒、⑥禁煙、⑦趣味を持つこと、を推奨されています。7つの項目について具体的なコントロール目標も解説いただきました。



■「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24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>