

順天堂大学医学部附属静岡病院 野見山崇先生が 血糖コントロールと筋力アップのコツを解説 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を8/28(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36回）」を、8月28日（水）に掲載いたします。

当社は、低栄養やフレイル・サルコペニア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36回は順天堂大学医学部附属静岡病院の野見山崇先生に血糖コントロールと筋力アップのコツを紹介いただきました。野見山先生は糖尿病の合併症や併存疾患について長年研究されています。また、日本糖尿病協会の理事として糖尿病連携手帳や自己管理ノートの編集委員長を務める他、糖尿病に関するコラムを執筆するなど幅広く活躍されています。

第36回 しっかり食べて筋力アップが健康長寿への道



順天堂大学医学部附属静岡病院
医学博士 野見山 崇 先生

血糖コントロールと筋力アップのコツを4つ紹介いただきました。

1つ目のコツは、3食しっかりと食べて間食しないことです。食間を保つことでエネルギーを燃やすことが重要であると述べています。

2つ目は、野菜、たんぱく質源のおかず、炭水化物の順に食べることです。野菜に豊富な食物繊維や、たんぱく質を摂取することで分泌されるインクレチンというホルモンが血糖の急上昇を抑えます。

3つ目は、筋力や筋肉量の保持に役立つとされているロイシンが豊富なたんぱく質を摂取することです。鶏肉や鱈、鮭など具体的な食品もまとめていただきました。

4つ目は、食後15分間の運動習慣をつけることです。洗い物や掃除など日常生活の活動を増やすことを推奨されています。

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2024年9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 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>