

愛媛大学 総合健康センター 古川慎哉先生が 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12/11(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43回）」を、12月11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43回は愛媛大学 総合健康センター 古川慎哉先生に執筆いただきました。古川先生は糖尿病を中心とした内分泌・代謝疾患の専門家で、疫学研究も実施されています。

第43回 友人と運動し、睡眠・食習慣を意識して、もっと健康的な生活を



愛媛大学 総合健康センター
医学博士 古川慎哉 先生

食事・運動・睡眠の関係と健康管理のポイントを紹介いただきました。

男性や若年者は朝食欠食が多く、これは短時間睡眠との関連性があることが分かっています。また、短時間睡眠は肥満や糖尿病、うつ病のリスクが高まると述べています。

塩分摂取量が多いと夜間の尿量が多くなり、睡眠の質を低下させます。一方、運動は睡眠の質を高め、夜間頻尿の減少に繋がるため、友人を誘って楽しく継続する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12月25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>