

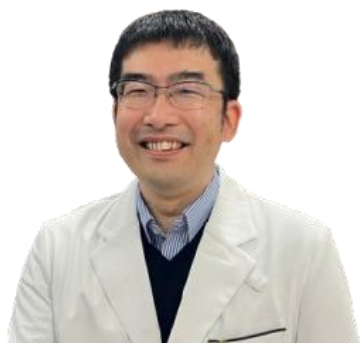
筑波大学 健幸ライフスタイル開発研究センター 吉本 尚先生がアルコールとの上手な付き合い方を紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 6/11（水）配信

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 55 回）」を、6 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 55 回は筑波大学 健幸ライフスタイル開発研究センター長の吉本尚先生に執筆いただきました。吉本先生は、筑波大学医学群医学類卒業後、筑波大学医学医療系 地域総合診療医学 准教授等を経て、現在は筑波大学医学医療系地域総合診療医学准教授および筑波大学健幸ライフスタイル開発研究センター長として「飲酒と健康」の研究に取り組まれています。

第 55 回 最新版！アルコールとの上手な付き合い方



筑波大学健幸ライフスタイル
開発研究センター長 吉本 尚 先生

無理なく減酒するポイントを紹介いただきました。

お酒に含まれる純アルコール量を把握し、摂取量や頻度を記録することで、自分の現状へ気づきが得られると説明しています。併せて、年齢・性別・体質による適正量を知ること、自分に合った飲み方を選択でき、行動変容への原動力になると述べられています。

また、行動を変えるコツとして飲酒時にアルコール飲料 1 本分をノンアルコール・低アルコール飲料へ置き換えることを提案されています。その他、研究結果も交えながら紹介いただきました。



■「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 2025 年 6 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 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>