

国立循環器病センター 宮本恵宏先生が 健康寿命の延伸に重要な食事のコツを紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 10/1（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 61 回）」を、10 月 1 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 61 回は国立循環器病センターの宮本恵宏先生に執筆いただきました。宮本先生は、2000 年に国立循環器病センターの動脈硬化・代謝内科医師として入職されました。国立循環器病研究センターの予防健診部長、予防医学・疫学情報部長などを歴任され、現在はオープンイノベーションセンター長を務められています。また、日本臨床栄養協会副理事長、日本循環器病予防学会理事としてもご活躍されており、学会活動においても精力的に取り組まれています。

第 61 回 健康寿命と食事



国立循環器病センター
医師 宮本恵宏 先生

健康寿命の延伸に重要な食事のコツを紹介いただきました。健康寿命を短くする要因として心血管疾患とフレイルがあり、対策には食事が重要であると述べられています。1つめは、減塩です。ナトリウム（食塩）の摂り過ぎは高血圧に関与し、心血管疾患につながると説明いただきました。2つめは、たんぱく質の適切な摂取です。たんぱく質不足により筋肉量が減少すると、筋力や活力が低下し、低栄養の悪循環を引き起こすと紹介いただきました。併せて運動することを推奨されています。



■「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 2025 年 10 月 8 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>