

新潟大学大学院医歯学総合研究科 細島康宏先生が 慢性腎臓病に対する野菜・果物の摂取の考え方を紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 10/8（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 62 回）」を、10 月 8 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 62 回は新潟大学大学院医歯学総合研究科の細島康宏先生に執筆いただきました。細島先生は、新潟大学医学部を卒業後、同学で医学博士号を取得されました。新潟県内の各病院にて臨床経験を積まれた後、2014 年より現在の新潟大学 病態栄養学講座（現：共同研究講座）の特任准教授を務められています。食事や栄養について、県内外を問わず多数の講演会や市民公開講座などでご講演されています。

第 62 回 腎臓が悪いと野菜や果物を食べてはダメなの！？



新潟大学大学院医歯学総合研究科
医師 細島康宏 先生

腎臓病の方は、不整脈などを引き起こす「高カリウム血症」を防ぐため、野菜や果物の摂取制限やカリウムを減らして食べる工夫が必要であると言われていました。しかし、近年見直しが図られていると紹介いただきました。

野菜や果物を含めたバランスのよい食事は、代謝性アシドーシス（身体が酸性に傾く状態）の改善につながり、筋肉量や筋力が改善するという報告があると述べられています。食事療法は、一律な制限だけでなく、患者さん個々の状態を把握しながら柔軟に内容を検討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 22 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>