

総合青山病院 坂元隆一先生が フレイル対策における漢方薬の有用性を紹介 「パワーアップ! 食と健康」を5/13(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76回）」を、5月13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76回は総合青山病院の坂元隆一先生に執筆いただきました。坂元先生は、浜松医科大学医学部医学科を卒業後、浜松医科大学医学部附属病院 第一外科や、すずかけセントラル病院 総合診療科/リハビリテーション科にてご経験を積まれました。現在は、総合青山病院 リハビリテーション科回復期リハビリテーションセンターに所属されており、副センター長としてご活躍されています。

第76回 フレイルこそ漢方薬のターゲット：薬食同源



総合青山病院
医師 坂元隆一 先生

フレイル対策における漢方薬の有用性についてご紹介いただきました。漢方薬は西洋薬のように特定の病原体を直接攻撃するのではなく、自然治癒力や免疫力を高めて病気に抵抗できる体を作ることを目的としています。病気とは体のバランスが崩れた状態を指し、その傾きが軽いうちは食事(食養生)で、重くなれば薬(漢方薬)で治療する「薬食同源」の考え方を説明いただきました。

また加齢や疾患による不調(フレイル)に対し、原因に応じた漢方の処方と食材の組み合わせをご提案されています。

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2026年5月27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 高橋茉央

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>