

医師が執筆する「パワーアップ！食と健康(第4回)」 大和田潔先生が「健康寿命を延伸するための食事」について解説

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、医師による Web メディア「パワーアップ！食と健康(第4回)」を4月26日（水）に掲載いたします。

当社は、一人でも多くの方に健康的な毎日を過ごしていただくため、低栄養・フレイル・サルコペニアの予防・対策に関して、医師による食と健康法をアドバイスする Web メディア「パワーアップ！食と健康」を運営しております。

本日、第4回『「時間栄養学」で「脳」を守り健康寿命を延ばそう』を配信いたします。今回は、医学博士 大和田潔先生が、時間栄養学にそった食事の摂り方や、食事や運動がもたらす脳への影響について解説しております。食事と健康の分野に造詣が深い医師が推奨する健康法ですので、ご自身だけでなく、ご家族の方にも安心して活用いただけます。

当社は、「パワーアップ！食と健康」を通して、低栄養・フレイル・サルコペニアの予防と対策について情報を発信し、健康的な毎日を応援してまいります。

■「パワーアップ！食と健康」の概要

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

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2023年5月10日(水) 13時

URL：<https://powerup.mealtime.jp>

執筆者(第4回)：医療法人社団碧桜

あきはばら駅クリニック 院長

医学博士 大和田 潔先生

テーマ：

『「時間栄養学」で「脳」を守り健康寿命を延ばそう』

経歴：都立両国高校卒業
福島県立医科大学卒業
東京医科歯科大学
大学院修了 医学博士
東京医科歯科大学臨床教授
あきはばら駅クリニック
院長（現職）

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 原田 侑奈

TEL：03-5249-5125 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/>