

細井雅之先生が糖尿病を予防する腸活と筋活について解説 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を1/24(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）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22回）」を1月24日（水）に掲載いたします。

当社は、高齢期の病態生理に詳しい医師が、疾病と予防に重要な食事や運動法を紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第22回は、大阪市立総合医療センターの細井雅之先生に糖尿病の予防に役立つ腸活と筋活について紹介いただきました。

第22回 糖尿病にならないための腸活、筋活方法



地方独立行政法人大阪市民病院機構
大阪市立総合医療センター
糖尿病内分泌センター長 糖尿病内科部長
医学博士 細井 雅之 先生

腸内細菌はアレルギー、糖尿病、がん、心疾患、腎疾患などの発症と関連し、予防には腸活が有効であるとされています。

腸内環境の健康維持に役立つ食品として紹介されているのが、乳酸菌を含むヨーグルトや納豆、便のかさ増しに役立つさつまいもやきのこ、海藻です。

また、筋肉量の維持には、1食あたりたんぱく質20gを目標に、1日3食均等に摂ることを推奨されています。

運動は筋力の維持だけでなく、排便活動にも重要で、週に3日以上、10~30回のゆっくりスクワットと、15~20分程度を目標にやや早歩の散歩を継続するなど具体的なメニューも紹介しています。



■「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2024年2月14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 MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 山崎 萌永

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>