

東京大学高齢社会総合研究機構 酒谷薫先生が 脳と心を健康に保つ食事法を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を3/12(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49回）」を、3月12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49回は東京大学高齢社会総合研究機構の酒谷薫先生に執筆いただきました。酒谷先生は、民間のクリニックの「認知症フレイル予防外来」で高齢者を対象にした外来診療を行いながら、大学でAIを用いた認知症スクリーニング検査法の研究を行われています。

第49回 「脳と心の健康の“楽しい食事”」



東京大学高齢社会総合研究機構
医学博士 酒谷 薫 先生

脳と心の健康を保つ食事のポイントを紹介いただきました。ストレスによるイライラや落ち込みがなく、認知機能も正常で頭が明晰な状態を維持するためには、オメガ3脂肪酸や抗酸化物質等を含む食品を取り入れたバランスの良い食生活や、日々の食事を“楽しい時間”にすることが重要であると説明されています。その他、具体的な栄養素や意識すべきポイントについて詳しく紹介いただきました。

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2025年3月26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>