

## 医師が執筆する「パワーアップ！食と健康(第7回)」 犬飼道雄先生が「元気に長生きする方法」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7回)」を6月14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7回『元気に長生きするために』を配信いたします。今回は、医学博士 犬飼道雄先生が、日常生活を送るために最低限必要な動作である、日常生活動作（ADL：Activities of Daily Living）を低下させない方法や食事の摂り方について解説しています。食事の分野に詳し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



The banner features a blue background with a white grid pattern. On the left, there is an illustration of a male doctor in a white lab coat and glasses, pointing upwards with his right hand. The text '医師がアドバイス!' is written in white on a blue background above him. To the right, the text '第2・4水曜日更新' is written in white on a blue background. The 'mealtime' logo is in the top right corner. The main title 'パワーアップ！食と健康' is in large green and black characters. Below it, three blue circles contain the terms '低栄養', 'フレイル', and 'サルコペニア'. At the bottom, the text '「予防」と「対策」で健康的な毎日を' is written in white on a green background. A small illustration of a woman is on the right side of the banner.

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2023年6月28日(水) 13時

URL：<https://powerup.mealtime.jp>

執筆者：岡山済生会総合病院

内科・がん化学療法センター

医学博士 犬飼 道雄 先生

テーマ(第7回)：『元気に長生きするために』



経歴：香川大学医学部卒業

岡山大学医歯学総合研究科  
博士課程病態制御科学修了

香川大学医学部附属病院  
腫瘍センターなどでの勤務を  
経て現職

日本臨床栄養代謝学会理事

### 【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](mailto:info@mealtime.jp)

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp/>