

## 医師のWebメディア「パワーアップ!食と健康(第2回)」 西牟田守先生が食事で摂りたい「必須微量栄養素」をご紹介します

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2回)」を3月22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。

この度、3月22日(水)に第2回『明日の若さと健康を守るミネラル「亜鉛」』を配信いたします。今回は、医学博士 西牟田 守先生が、ビタミン類やミネラル等「必須微量栄養素」の解説や、「亜鉛」が摂取しやすい食材をご紹介します。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、皆様に役立つ情報を発信し、健康で楽しい食生活を実現してまいります。

### ■「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4月12日(水) 10時

URL：<https://powerup.mealtime.jp>

執筆者(第2回)：東洋大学ライフイノベーション

研究所 客員研究員

医学博士 西牟田 守先生

テーマ：『明日の若さと健康を守るミネラル「亜鉛」』

経歴：東京慈恵会医科大学卒  
国立栄養研究所健康増進部  
疲労生理研究室長  
千葉県立保健医療大学教授  
東洋大学教授 を経て現職

【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](mailto:info@mealtime.jp)

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