

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

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

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