FUNDELY

プレスリリース

2026年3月11日

山陰労災病院 水田栄之助先生が 健康寿命延伸の鍵となる「味覚」の重要性を紹介 Webメディア「パワーアップ！食と健康」を3/11（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73回）」を、3月11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73回は山陰労災病院の水田栄之助先生に執筆いただきました。水田先生は、鳥取大学医学部を卒業後、鳥取赤十字病院や鳥取大学医学部附属病院などでご経験を積まれました。日本循環器学会循環器専門医や日本人類遺伝学会臨床遺伝専門医など、様々な専門の認定を受けられています。

第73回　味覚に注目した「美味しい」高血圧・フレイル対策



山陰労災病院
医師　水田栄之助 先生

健康寿命延伸の鍵となる「味覚」について紹介いただきました。多くの方が晩年期に疾患や障害を抱えており、その主要な原因に「高血圧」と「フレイル」があると説明されています。減塩を行うと高血圧を予防できますが、過度な減塩は食欲が低下し低栄養に繋がるため、うま味や五感を活かすことを推奨されています。

塩が減ることで素材本来のうま味が際立つことを活かし、「減塩だからおいしい」という発想が重要であると述べられています。



■「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2026年3月25日(水) 13時

https://powerup.mealtime.jp

クリック

【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