

ヒロクリニック 岡浩子先生が 季節ごとの栄養管理と食事のポイントを紹介 「パワーアップ！食と健康」を 8/26（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 84 回）」を、8 月 26 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 84 回はヒロクリニックの岡浩子先生に執筆いただきました。岡先生は、東邦大学医学部を卒業後、慶応義塾大学医学部内科学教室に入局。膠原病内科医として約 10 年間にわたり大学病院での診療に従事された後、2008 年にヒロクリニックを開院。現在は総合医療クリニックの運営に携わりながら、地域医療に貢献されています。

第 84 回 内科医がすすめる季節ごとの栄養管理



ヒロクリニック
医師 岡浩子 先生

<掲載内容>

季節の変化による体調不良を防ぐには、四季に応じた栄養管理が不可欠です。春は冬の疲労回復とアレルギー対策、夏は水分・電解質補給と熱ストレス対策、秋は冬に向けた代謝・体温維持、冬は免疫機能強化と代謝維持を意識した食事を心がけます。

旬の食材や発酵食品をバランスよく取り入れ、適度な運動や十分な睡眠と合わせることが健康維持のカギです。食事と生活習慣の両面からアプローチし、年間を通じて健やかな体を保ちます。



■「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 9 月 9 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 高橋茉央

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>