

静岡県立総合病院 田中清先生が 自覚症状に表れにくい「ビタミン不足」と疾患リスクを紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を1/28(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70回）」を、1月28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70回は田中清先生に執筆いただきました。田中先生は、京都大学医学部を卒業後、同大学院医学研究科にて医学博士号を取得されました。その後、米国オレゴン大学や京都大学病院等を経て、複数の管理栄養士養成大学で教鞭をとられました。2023年から現職の静岡県立総合病院リサーチサポートセンター臨床研究部長としてご活躍されています。日本人の食事摂取基準WG・検討委員会委員を務められています。（2010年版～2025年版 ビタミン担当）

第70回 ビタミンと健康増進・病気の予防



静岡県立総合病院
医師 田中清 先生

ビタミン摂取の重要性を紹介いただきました。ビタミンが欠乏することで欠乏症を引き起こします。ビタミンB₁欠乏である「脚気」は心不全や神経障害を起こし、かつて死者が多数出ていました。ビタミンの欠乏は、外見上の異常や自覚症状がないため重要性が認識されにくい一方、軽度の不足でも種々の疾患リスクが高まると説明されています。ビタミンは薬より効果は低いものの、安価で副作用の懸念がなく、健康維持・疾病予防のためにビタミンを摂取することを推奨されています。

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

■「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2月10日(火) 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 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>