

## 医師が執筆する「パワーアップ! 食と健康(第14回)」 杉本研先生が「サルコペニア対策の食事と運動」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14回)」を9月27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14回『サルコペニアってなに? どうやったら予防できるの?』を配信いたします。今回は、大阪大学老年・腎臓内科学講師、川崎医科大学総合老年医学主任教授を務めた後、川崎医科大学高齢者医療センター副院長としてご活躍されている杉本研先生に執筆いただきました。

サルコペニアの診断法や対策を詳しく解説いただいております。重要な栄養素やそれらを効率よく摂取できる食品、効果的な運動法がまとまっており、私生活ですぐに実践できる内容です。

### ■「パワーアップ! 食と健康」の概要



The banner features a blue background with a white grid pattern. On the left, a cartoon illustration of a male doctor in a white coat and blue tie points upwards. The text '医師がアドバイス!' is written in white on a blue background. In the center, the title 'パワーアップ! 食と健康' is written in large green and black characters. Below the title, three blue circular icons contain the words '低栄養', 'フレイル', and 'サルコペニア'. At the bottom, the text '「予防」と「対策」で健康的な毎日を' is written in white on a green background. On the right, the 'mealtime' logo is visible. Above the title, it says '第2・4水曜日更新'.

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2023年10月11日(水) 13時

URL：<https://powerup.mealtime.jp>

執筆者：川崎医科大学高齢者医療センター 副院長  
医学博士 杉本 研 先生

テーマ(第14回)：

『サルコペニアってなに? どうやったら予防できるの?』



経歴：大阪大学医学部医学科卒業

米国カリフォルニア大学  
サンフランシスコ校研究員

大阪大学老年・腎臓内科学  
助教、同講師

川崎医科大学総合老年医学  
主任教授を務めた後、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/>