

# 順天堂東京江東高齢者医療センター 菅野康二先生が サルコペニアの予防法と健康長寿の秘訣を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を9/25(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38回）」を、9月25日（水）に掲載いたします。

当社は、低栄養やフレイル・サルコペニアのリスクが高まる高齢期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38回は順天堂大学医学部附属 順天堂東京江東高齢者医療センター 菅野康二先生に健康長寿を妨げるサルコペニアやフレイルの予防法を解説いただきました。

## 第38回 食が変えるあなたの健康生活とサルコペニア予防



順天堂大学医学部附属  
順天堂東京江東高齢者医療センター  
呼吸器内科 准教授  
医学博士 菅野 康二 先生

菅野先生ご自身も実践されている健康長寿の秘訣を紹介いただきました。

1つ目は毎日笑顔になる時間を作ることです。

2つ目は、たんぱく質を十分に摂取することです。1食でまとめて摂取するよりも、3食または運動後や就寝前に分割して摂取した方がより効果的であるといわれています。また、動物性食品ばかりに偏ると脂質の過剰摂取につながるため、植物性食品を含めバランスよく摂ることをおすすめされています。

3つ目は運動です。特に下半身つかう有酸素運動を推奨されています。継続のポイントは、無理をしすぎず、毎日続けられる分量にすることであると述べています。



■「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2024年10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 原優香

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>