

二田哲博クリニック 下野大先生が フレイル・サルコペニアのセルフチェックと食生活の注意点を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を7/9(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57回）」を、7月9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57回は二田哲博クリニック 院長の下野大先生に執筆いただきました。下野先生は、京都大学医学部を卒業後、同大学院医学研究科糖尿病・栄養内科学にて臨床および研究に従事されました。その後、地元福岡にて運動療法を中心とした活動を行い、現在は糖尿病、代謝疾患、甲状腺疾患などの診療を担当されています。

第57回 フレイル・サルコペニアって、知っていますか？



二田哲博クリニック
院長 下野大 先生

筋肉量の減少で身体機能が低下した状態をサルコペニア、要介護のリスクが高まった状態をフレイルといい、サルコペニアはフレイルの原因になります。

予防には早期発見が重要で、日常動作や脚の筋肉量からリスクを判定できるセルフチェック法を紹介いただきました。

食生活ではエネルギーを十分摂取した上で、3食バランスよくとることを、運動ではスクワットなどを適度に取り入れることを推奨されています。



■「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2025年7月23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 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>