

日本赤十字社和歌山医療センター 金子至寿佳先生が 糖尿病の方におけるフレイル・サルコペニア予防法を紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 11/26（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 66 回）」を、11 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 66 回は日本赤十字社和歌山医療センターの金子至寿佳先生に執筆いただきました。金子先生は、徳島大学医学部を卒業後、京都大学医学部附属病院や兵庫県立尼崎病院で研修した後に、京都大学大学院で博士号を取得されました。医療機関での診察の傍ら、日本糖尿病学会の委員として社会への情報発信、小中学校への出前授業、教員への健康教育などにも携わられています。

第 66 回 糖尿病とフレイル・サルコペニア ―食べることを我慢しすぎないで



日本赤十字社和歌山医療センター
医師 金子至寿佳 先生

糖尿病の方におけるフレイル・サルコペニア予防法を紹介いただきました。若いころは血糖の上昇を抑えるために食事制限を行いますが、高齢の方は「減らしすぎない」ことに注意が必要だと述べられています。

高血糖によって筋肉が分解されやすくなるため、主治医や管理栄養士と相談しながら適切なたんぱく質を定めて積極的に摂取することを推奨されています。ポイントとして、毎食たんぱく質のおかずを取り入れることを紹介いただきました。



■「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 12 月 10 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>