

クローバーホスピタル 天神尊範先生が タンパク質・HMB で筋肉を守る食事のポイントを紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を4/8(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74回）」を、4月8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74回は医療法人篠原湘南クリニック クローバーホスピタルの天神尊範先生に執筆いただきました。天神先生は、リハビリテーション栄養、摂食嚥下、総合内科、消化器内科を専門とされています。日本栄養治療学会にてシンポジウム、ワークショップ、セッション座長等を複数ご担当されるなど学会や研究会においても精力的に活動されています。

第74回 タンパク質・HMBで筋肉を守る食習慣



クローバーホスピタル
医師 天神尊範 先生

自分らしく生きるために重要な「筋肉を守る」食事のポイントを紹介いただきました。

十分なエネルギーを確保し、その上でたんぱく質を摂取することを推奨されています。また、HMB(β -ヒドロキシ- β -メチル酪酸)は筋肉の分解抑制や合成サポートの作用があり、食事だけで栄養が摂取しきれない際に活用することを提案されています。

その他、食べ方の工夫やフレイルを早期発見するためのサイン等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2026年4月22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>