

## 三重大学医学部附属病院 百崎良先生が 筋肉の減少が招く嚥下障害と対策を紹介 「パワーアップ！食と健康」を9/9（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85回）」を、9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85回は三重大学医学部附属病院の百崎良先生に執筆いただきました。百崎先生は、東京慈恵会医科大学卒業後、リハビリテーション医学の診療・研究・教育に従事。東京大学公衆衛生大学院を修了後、現在は三重大学医学部附属病院リハビリテーション科教授としてご尽力されています。

### 第85回 筋肉が減ると飲み込むも弱くなる？



三重大学医学部附属病院  
医師 百崎良 先生

#### <掲載内容>

加齢や栄養不足などによる筋肉量低下「サルコペニア」は、舌や喉の筋肉も弱らせ「サルコペニアの嚥下障害」を引き起こします。筋肉低下で飲み込みにくくなると食事量が減り、低栄養からさらに筋肉が減る悪循環が生じます。

これを防ぐには、単に飲み込みだけでなく全身状態に着目し、タンパク質とエネルギーの十分な摂取と、日常生活で意識的に身体を動かすことが重要です。



■「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2026年9月24日(木) 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 高橋茉央

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>