

鹿児島大学病院総合臨床研修センター 出口尚寿先生が 自分の足で歩き続けるための生活習慣を紹介 「パワーアップ！食と健康」を9/24（木）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 86 回）」を、9 月 24 日（木）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 86 回は鹿児島大学病院総合臨床研修センターの出口尚寿先生に執筆いただきました。出口先生は、鹿児島大学医学部卒業後、神経内科領域の診療・研究に従事。鹿児島大学病院神経内科助教、糖尿病・内分泌内科学の助教、特任講師を経て、現在は同院総合臨床研修センター副センター長としてご尽力されています。

第 86 回 食べて、動いて、いつまでも自分の足で



鹿児島大学病院総合臨床研修センター
医師 出口尚寿 先生

<掲載内容>

筋肉は日々「つくる」と「壊す」を繰り返しており、維持するには蛋白質を含むバランスのよい食事と、無理のない運動を続けることが大切です。また、安全に歩くためには筋肉だけでなく、足の感覚や筋肉への指令を伝える神経の健康も欠かせません。

特に糖尿病のある方は、筋力や筋肉量の低下に加え、自覚症状のない神経障害にも注意が必要です。血糖値だけでなく、食事や運動、足の状態にも目を向け、筋肉と神経を守ることが、いつまでも自分の足で歩き、自分らしい生活を送ることに繋がります。



■「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2026年10月14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 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>