

汐田総合病院 阿部眞理子先生が 筋肉を減らさない食事と運動のコツを紹介 「パワーアップ！食と健康」を 6/17（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 79 回）」を、6 月 17 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 79 回は汐田総合病院の阿部眞理子先生に執筆いただきました。阿部先生は、新潟大学医学部を卒業後、日本内科学会総合内科専門医、日本糖尿病学会糖尿病専門医・指導医の資格を取得。現在は汐田総合病院の総合診療科にて、専門知識を活かした日々の診療にあたられています。「食事は健康の基本」という信念のもと対話を重視し、真面目な医療の話から温かい雑談まで交え、患者様と確かな信頼関係を築かれています。糖尿病の有無にかかわらず、臨床や会話から得る気づきを人々の健康づくりに役立てるべく、多方面で精力的に活動されています。

第 79 回 糖尿病とサルコペニアを防ぐ食のススメ



汐田総合病院
医師 阿部眞理子 先生

<掲載内容>

健康寿命を延ばす鍵は「筋肉」にあり、加齢による筋肉減少（サルコペニア）と糖尿病の悪化がもたらす負の悪循環を防ぐことが重要です。これを断ち切る食事戦略として、まずは朝食を中心に 3 食均等に十分なたんぱく質を摂ること、次に白米を玄米等に変えて糖質を選択すること、そしてビタミン D などの抗酸化・抗炎症食材を取り入れることが挙げられます。これらを運動とセットで行うことで筋肉の合成効率は高まりますが、腎機能が低下している場合はたんぱく質の過剰摂取が負担となるため、医師への相談が必要です。



■「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 6 月 24 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>