

下北沢病院 富田益臣先生が 一生『動ける体』をつくる食事と足の習慣を紹介 「パワーアップ！食と健康」を 6/24（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 80 回）」を、6 月 24 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 80 回は下北沢病院の富田益臣先生に執筆いただきました。富田先生は、医療法人社団青泉会 下北沢病院の糖尿病センター長として、糖尿病・肥満症ならびに糖尿病足病変診療に従事されています。「足から全身を診る」という信念のもと、フットケアや歩行機能を重視した診療に力を注がれています。

第 80 回 “動ける体” を守る食習慣



下北沢病院
医師 富田益臣 先生

<掲載内容>

健康寿命を延ばし「動ける体」を維持するには、食事・運動・足の健康の連携が不可欠です。

高齢期は食べなさすぎによる筋力低下（フレイル・サルコペニア）に注意し、朝食やたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。一方、糖尿病や肥満症対策には、極端な我慢ではなく「野菜先食」など継続できる工夫が求められます。

また、歩行の変化や爪の異常など「足のサイン」に気付くことも重要です。無理のない食事、適度な歩行、足への関心という日々の小さな積み重ねが、元気に動ける未来をつくれます。



■「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 7 月 8 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>