

# 兵庫医科大学ささやま医療センター 岩佐沙弥先生が 骨粗しょう症とフレイルを予防する食事のコツを紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 10/22（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63回）」を、10月22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63回は兵庫医科大学ささやま医療センターの岩佐沙弥先生に執筆いただきました。岩佐先生は、山口大学医学部卒業後、整形外科医、リハビリテーション科医として大学病院、市中病院、クリニックなどで勤務されました。現在は整形外科診療に加え、幅広い疾患による障害の治療や企業での健康管理に携わられています。

## 第63回 今日から始める骨粗しょう症・フレイル予防の食事術



兵庫医科大学ささやま医療センター  
非常勤医師 岩佐沙弥 先生

骨粗しょう症とフレイルを予防する食事のコツを紹介  
いただきました。

骨の材料になるカルシウムとビタミン類、筋肉の土台になるたんぱく質をバランスよく摂取することが基本であると述べられています。特に積極的な摂取を推奨する食品として、乳製品、魚、緑黄色野菜、大豆製品等を挙げられています。食事に加えて、日光浴や運動習慣を取り入れることも重要であると説明いただきました。

■ 「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2025年10月29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>