

シンセルクリニック総院長 武内晋司郎先生が 骨と関節の健康を守る栄養素を紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 12/10（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 67 回）」を、12 月 10 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 67 回はシンセルクリニックの武内晋司郎先生に執筆いただきました。武内先生は、三重大学医学部を卒業後、済生会中津病院、淀川キリスト教病院などで整形外科医としての経験を積まれました。その後、2023 年にシンセルクリニックを開業し、再生医療専門医として自己脂肪由来幹細胞治療、PRP 療法などの最新再生医療を提供されています。

第 67 回 骨を強くする“食べ方”入門——一生歩ける体を目指して



シンセルクリニック総院長
医師 武内晋司郎 先生

骨と関節を守る栄養素を 3 つ紹介いただきました。

1 つめは、骨の主要な構成成分であるカルシウムです。牛乳などの乳製品や小魚に豊富であると説明されています。

2 つめは、カルシウムの吸収を助けるビタミン D です。鮭やさんま、きのこに多く含まれると紹介いただきました。

3 つめは、筋肉や骨の材料となるたんぱく質です。肉、魚、卵、大豆製品をバランスよく摂取することで、骨の強度を保ち、筋肉量を維持できると述べられています。



■「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 2025 年 12 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 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>