

## NTT 東日本関東病院 管理栄養士 豊島瑞枝先生が 「マッスルヘルス」と筋肉の健康維持のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 12/24（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、管理栄養士の Web メディア「しっかり栄養、パワーアップ食(第 68 回)」を 12 月 24 日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイルやサルコペニアの対策として、管理栄養士が食生活のポイントを紹介する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

第 68 回は、NTT 東日本関東病院の豊島瑞枝先生に「マッスルヘルス」の概念と筋肉の健康維持のポイントを紹介いただきました。

### 第 68 回 壮年期から始めるマッスルヘルス



NTT 東日本関東病院  
管理栄養士 豊島瑞枝 先生

壮年期から筋肉の健康を守る「マッスルヘルス」の概念を紹介いただきました。「マッスルヘルス」とは、筋肉量だけでなく、筋力・筋質・代謝や内分泌機能まで含めた包括的な筋肉の健康状態を表すと説明されています。

併せて、筋肉を育てるための食事や、動ける体を維持する運動、心の栄養を大切にするための社会参加のポイントを紹介いただきました。

小さな習慣を継続することが、フレイル予防や健康的で生き生きとした毎日につながると述べられています。

管理栄養士の第一人者が教える

mealtime

しっかり栄養、パワーアップ食



たんぱく質 食物繊維 カルシウム 鉄 マグネシウム

パワーアップ食で健康 UP

第 2・4 水曜日  
更新

■「しっかり栄養、パワーアップ食」の概要  
更新日：毎月 2 回(第 2・第 4 水曜日)

今回は 2026 年 1 月 14 日(水) 13 時

<https://powerupshoku.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>