

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

しっかり栄養、パワーアップ食

mealtime

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)
次回は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>