

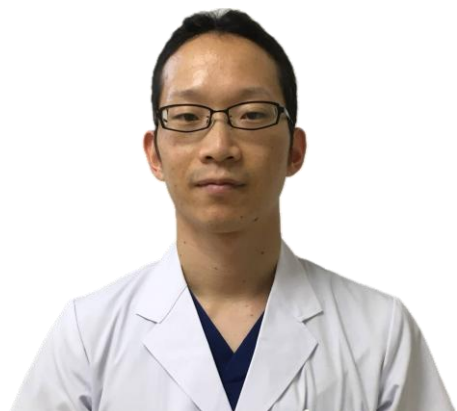
新東京病院 松繁治先生が 骨と筋肉を守る食事と運動を紹介 「パワーアップ！食と健康」を 10/14（水）配信

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 87 回）」を、10 月 14 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 87 回は新東京病院の松繁治先生に執筆いただきました。松繁先生は、岡山大学卒業後、埼玉の病院で初期研修を行い、東京・神奈川の病院で研鑽を積まれました。現在は千葉県内の病院に勤務し、脊椎疾患を専門に外来診療から手術治療まで幅広く担当。特に、身体への負担を抑えた内視鏡を用いる低侵襲脊椎手術に力を入れ、ご尽力されています。

第 86 回 骨粗鬆症を防ぐ食事と運動—いつまでも自分の足で歩くために



新東京病院
医師 松繁治 先生

<掲載内容>

骨粗鬆症は骨の強度が低下し、骨折しやすくなる病気です。予防には、カルシウムだけでなく、その吸収を助けるビタミンDや、骨・筋肉の材料となるたんぱく質をバランスよく摂ることが大切です。

また、筋力やバランス能力の低下は転倒や骨折につながるため、ウォーキングやスクワットなどの運動も重要です。食事と運動を組み合わせ、毎日の小さな習慣を積み重ねることが、骨と筋肉を守り、いつまでも自分の足で歩ける身体づくりにつながります。



■「パワーアップ！食と健康」の概要

更新日：毎月1回(第2水曜日)

次回は 2026 年 11 月 11 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>