FUNDELY

プレスリリース

2026 年 11 月 25 日

LaLa クリニック 安久正哲先生が 運動とタンパク質の重要性を紹介 「パワーアップ！食と健康」を 11/25（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 88 回）」を、11 月 25 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 88 回は LaLa クリニックの安久正哲先生に執筆いただきました。安久先生は、横浜市立大学附属病院、藤沢市民病院、平塚共済病院などで、脳神経外科医として研鑽を積まれました。現在は医療法人献優会 LaLa クリニックの院長を務められています。

第 88 回　「運動は百薬の長」～運動とタンパク質摂取はセットで行いましょう！



LaLa クリニック
医師　安久正哲 先生

＜掲載内容＞

運動は、生活習慣病の予防・改善に役立ちます。有酸素運動や筋力トレーニングに加え、階段を使う、こまめに歩くなど、日常生活の活動量を増やすことも大切です。

また、運動の効果を支えるには、筋肉の材料となるタンパク質が欠かせません。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などを毎日の食事に取り入れましょう。

無理のない運動とバランスのよい食事を組み合わせ、できることから少しずつ続けることが、将来の健康な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 12 月９日(水) 13 時

https://powerup.mealtime.jp

クリック

【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　髙橋茉央
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