

みなと芝クリニック 川本徹先生が サルコペニア肥満の対策を紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 4/23（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 52 回）」を、4 月 23 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 52 回はみなと芝クリニックの川本徹先生に執筆いただきました。川本先生は筑波大学を卒業後、3 年間アメリカで客員講師を務められ、帰国後はみなと芝クリニックを開業し地域医療に携わられました。現在は、犀星の杜クリニック六本木院長と大学の講師を兼任されています。

第 52 回 サルコペニア肥満への道 –サルコペニアの早期発見と予防対策–



みなと芝クリニック
名誉院長 川本 徹 先生

サルコペニア肥満の対策を紹介いただきました。運動量が減ると「筋肉の脂肪化」が起こり、肥満やサルコペニアが進行しますが、早期発見と対策により阻止できると述べています。基本の対策として、筋力トレーニングと十分なタンパク質摂取、糖質に異常がある方は糖質制限をした食事を摂ることを推奨されています。その他自身の体験に基づいた症状や研究結果、サルコペニア肥満の改善例を交えながら解説いただきました。



■「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 5 月 14 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>