

JA 鹿児島厚生連病院 今村也寸志先生が サルコペニア肥満予防のポイントを紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」を 5/14（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 53 回）」を、5 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 53 回は JA 鹿児島厚生連病院の今村也寸志先生に執筆いただきました。今村先生は、鹿児島大学医学部大学院を卒業後、肝臓内科、消化器、内科一般の専門医として医療に携わられています。その他、日本消化器病学会や日本肝臓学会、日本糖尿病学会など複数の学会に所属されています。

第 53 回 サルコペニア肥満という身体組成の変化



JA 鹿児島厚生連病院 肝臓内科
医学博士 今村 也寸志 先生

サルコペニア肥満の予防法を紹介いただきました。加齢に伴う体系の変化は筋肉量の減少と内臓脂肪の増加に起因し、サルコペニア肥満と地続きであると述べられています。

重要な対策として栄養、運動、人・社会との交流の 3 つを紹介いただきました。体重や筋肉量の維持に必要な食事を摂るために間食・補助食品を活用する等の工夫や、筋力の強化と脂肪の燃焼に効果的なウォーキングの実施、認知機能を保つ人との会話を取り入れることを推奨されています。



■「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 28 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>