

横浜石心会病院 院長 原敦先生が 骨と筋肉を維持・強化する食事のポイントを紹介 Web メディア「パワーアップ！食と健康」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、医師が執筆する Web メディア「パワーアップ！食と健康（第 68 回）」を、12 月 24 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 68 回は原敦先生に執筆いただきました。原先生は、横浜市立大学医学部を卒業後、横浜市立大学医学部附属病院や国立横浜病院整形外科でご経験を積まれました。2023 年から現在の横浜石心会病院の院長としてご活躍されています。整形外科を専門分野とし、特に脊椎関節疾患・スポーツ関連疾患を中心に診療されています。

第 68 回 生涯、動ける身体に！—健康寿命を延ばすために—



横浜石心会病院 院長
医師 原敦 先生

骨と筋肉を維持・強化する食事のポイントを紹介いただきました。

骨の維持・強化に重要な栄養素として、乳製品や小魚のカルシウムと肉類や魚類のたんぱく質を挙げられています。筋肉の維持・強化には、たんぱく質を摂ることに加え、筋力トレーニングの実施を推奨されています。

併せて、カルシウムの吸収や骨への定着を助ける栄養素や、たんぱく質の効果的な摂取のタイミングも紹介いただきました。



■「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 2026 年 1 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>