

社会医療法人信愛会 交野病院 上田茂雄先生が 背骨と低栄養の関係と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9/26（金）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 60 回）」を、9 月 26 日（金）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 60 回は社会医療法人信愛会 交野病院 信愛会脊椎脊髄センター・センター長の上田茂雄先生に執筆いただきました。上田先生は、佐賀大学医学部卒業後、同大学附属病院や関連施設の脳神経外科・脊椎外科で研鑽を積まれました。その後、カナダ・トロント大学でのフェローシップを経て、現在は脊椎外科を専門とし、頸椎から腰椎まで幅広い疾患の診療・手術に携われる傍ら、京都大学脳神経外科教室で非常勤講師としてもご活躍されています。

第 60 回 背骨を守る食事が健康と長寿の秘訣



社会医療法人信愛会 交野病院
上田茂雄 先生

背骨の健康と低栄養の関係について紹介いただきました。低栄養は背骨の衰退を加速させて歩行や家事に大きな制限を生じる可能性があり、適切な栄養摂取が重要であると述べられています。プロテイン飲料やヨーグルトを活用したたんぱく質を毎食少しずつとること、カルシウムが豊富な牛乳や小魚、ビタミン D が豊富なキノコ類を摂取することを推奨されています。加えて、よく噛むことで姿勢保持に関わる筋肉が刺激されるため背骨の健康に効果的であると紹介いただきました。

医師がアドバイス！

第2・4水曜日更新 mealtime

パワーアップ！食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「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 10 月 8 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>