

管理栄養士 佃暁子先生がロコモ予防のポイントを解説 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を8/9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、管理栄養士のWebメディア「しっかり栄養、パワーアップ食(第11回)」を8月9日（水）に掲載いたします。

当社は、一人でも多くの方に健康的な毎日を過ごしていただくため、管理栄養士が食事コントロールの方法を紹介する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

8月9日(水)に第11回『元気に過ごすためには「筋肉」が鍵!』を掲載いたします。今回は泉大津市立病院で勤務されている管理栄養士 佃暁子先生に、ロコモティブシンドロームと予防のための食事法をご紹介いただきました。

ロコモティブシンドロームの7つのチェック項目や予防のために摂取すべき10食品群チェックシートをご紹介いただいております。普段の食生活を振り返りながら学べる内容となっております。

当社は、皆様に役立つ情報を発信し、健康で楽しい食生活を実現してまいります。

■「しっかり栄養、パワーアップ食」の概要

管理栄養士の第一人者が教える

mealtime®

しっかり栄養、パワーアップ食

たんぱく質 食物繊維 カルシウム 鉄 マグネシウム

パワーアップ食で健康UP!

第2・4水曜日
更新

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)
次回は2023年8月23日(水) 13時

URL：<https://powerupshoku.mealtime.jp>

執筆者：泉大津市立病院 栄養管理科
管理栄養士 佃 暁子 先生

テーマ(第11回)：元気に過ごすためには「筋肉」が鍵！



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 原田 侑奈

TEL：03-5249-5125 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/>