

## 管理栄養士 齊藤大蔵先生がサルコペニアの予防法を解説 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を9/13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13回)」を9月13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。

9月13日(水)に第13回『高齢期の新たな課題』を掲載いたします。今回は海老名総合病院医療技術部栄養科の管理栄養士 齊藤大蔵先生に執筆いただきました。

加齢に伴い筋肉量や筋力が減少するサルコペニアの簡易的な診断法や予防のための食事法を解説いただいております。たんぱく質が豊富で手軽に摂取できる食品をご紹介します。

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9月27日(水) 13時

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

執筆者：海老名総合病院 医療技術部 栄養科  
管理栄養士 齊藤 大蔵 先生

テーマ(第13回)：『高齢期の新たな課題』



【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](mailto:info@mealtime.jp)

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp/>