

国立長寿医療研究センター 木下かほり先生が 朝食の役割と良質なたんぱく質について解説 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を11/22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18回)」を11月22日（水）に掲載いたします。

当社は、一人でも多くの方が心身ともに健康で豊かな毎日を過ごせるよう、管理栄養士が執筆する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

本メディアではフレイル・サルコペニアの予防に重要な栄養素と上手に摂取するためのポイントを発信しております。

第18回は国立長寿医療研究センター 管理栄養士の木下かほり先生に執筆いただきました。木下先生は日本サルコペニア・フレイル学会の評議員を務める他、フレイル研究部の研究員としてもご活躍されている高齢期の食と栄養に関するエキスパートです。

第18回 体内時計を意識して、良い朝食習慣で元気はつらつ！



朝食の役割と良質なたんぱく質について解説いただきました。朝食は体内時計の調整や筋肉の健康維持に関わっています。また、食事が減少する高齢期には、体たんぱく合成に利用されやすい良質なたんぱく質を補給する必要があります。朝食のたんぱく質の質が筋力低下防止や認知機能の維持に関係するなどの研究データもあり、非常に興味深い内容です。

執筆者：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
研究所 老年学・社会科学研究センター
フレイル研究部 研究員
管理栄養士 木下 かほり 先生

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

■「しっかり栄養、パワーアップ食」の概要
更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)
今回は2023年12月13日(水) 13時

<https://powerupshoku.mealtime.jp>



【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>