

西の京病院 岩崎早耶先生が 透析患者のサルコペニア予防法を解説 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を2/14（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、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23回)」を2月14日（水）に掲載いたします。

当社は、加齢による身体機能の低下が気になる方やそのご家族様に向け、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や摂取のポイントなど、日常生活に役立つ情報を紹介しています。

第23回 しっかり食べて予防する透析患者のサルコペニア



医療法人康仁会 西の京病院
管理栄養士 岩崎 早耶 先生

運動量の低下や合併症により、サルコペニアの発症率が高まる透析患者さんの食事と運動について解説いただきました。

週3回、4～5時間をベッド上で過ごす透析患者さんは、活動量が大幅に減少するため、積極的な運動が推奨されています。しかし、低栄養状態で運動すると、筋肉が分解されてしまうため、食事からの栄養補給が重要です。

食事の基本は主食・主菜を揃えて1日3食しっかりと食べることです。今回は、一日に必要なエネルギー量とたんぱく質の目安について、それぞれの算出方法を紹介いただきました。岩崎先生は、これを朝昼夕で3：4：3の割合に分けて摂取することを推奨されています。

その他、エネルギーアップにつながる食品の選び方や調理法など、栄養素レベルから食品レベルまで詳しく解説いただきました。

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)
次回は2024年2月28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 深沢 和礼

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>