

岡山旭東病院 堀川三由紀先生が骨粗鬆症予防の食事を解説 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を3/27（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26回)」を3月27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。

令和4年の国民生活基礎調査によると、要介護が必要になった主な原因の第3位は「転倒・骨折」となっています。この結果から、老後も自立した生活を送るためには、骨の健康が重要であるといえます。

そこで、第26回は岡山旭東病院の堀川三由紀先生に、骨の健康に役立つ栄養素と、摂取のコツを紹介いただきました。

第26回 骨粗鬆症予防の食事



岡山旭東病院 診療技術部 栄養課
管理栄養士 堀川 三由紀 先生

骨の構成成分であるカルシウムやコラーゲンが豊富な食品と、カルシウムを効率よく利用するためのビタミンDやビタミンKが豊富な食品をイラストで分かりやすくまとめていただいています。

これらの栄養素を手軽に摂取するため、グルタンやシチューに鮭とブロッコリーを加えたり、コーヒーに牛乳を加えたり、ふりかけにしらすやひじきを利用するなど、おすすめの調理法が紹介されています。

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4月10日(水) 13時

<https://powerupshoku.mealttime.jp>



クリック

【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 原優香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealttime.jp

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