

# まつもと薬局本店 認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士 一色恵先生が隠れサルコペニア肥満を解説 Web メディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を5/8（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29回)」を5月8日（水）に掲載いたします。

当社は、いつまでも心身の活力を維持し、自立した毎日を送っていただくため、管理栄養士がフレイルやサルコペニアの予防法を解説する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

サルコペニアの症状に低栄養や体重減少が挙げられますが、これらの症状がない場合も注意が必要です。第29回は、まつもと薬局本店 認定栄養ケア・ステーションの一色恵先生に、体重や体形はそのまま、筋肉が脂肪に置き換わる隠れサルコペニア肥満について解説いただきました。

## 第29回 隠れサルコペニア肥満に要注意！



株式会社まつもと薬局 栄養部  
まつもと薬局本店 認定栄養ケア・ステーション  
機能訓練特化型デイサービス Neo Reha  
管理栄養士 一色 恵 先生

隠れサルコペニア肥満は、定期的な身体チェックと食事や運動による予防が重要であると述べています。

チェック法として、体重測定や握力測定の他、両手の人差し指と親指で輪っかをつくり、ふくらはぎの周囲の長さから筋肉量を確認する指輪っかテストを紹介いただきました。

食事の際は、エネルギーの摂りすぎに注意し、たんぱく質源である肉・魚・卵を毎食取り入れることや、間食を牛乳や乳製品などのカルシウム源となる食品に置き換えることをおすすめされています。

さらに、筋肉を増やす運動、体脂肪を減らす運動、筋力を維持する運動の3つを紹介いただきました。

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5月22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 経営企画室 管理栄養士 原優香

TEL：03-6741-5880 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>