

石井病院 管理栄養士 中司安里先生が サルコペニアのチェック法と栄養管理のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を7/10（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33回)」を7月10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。

第33回は石井病院の中司安里先生に、加齢により筋力や身体機能が低下するサルコペニアのチェック法と栄養管理のポイントを紹介いただきました。

第33回 サルコペニアは知っていますか？



医療法人社団仁恵会 石井病院
管理栄養士 中司 安里 先生

サルコペニアの早期発見に役立つ「SARC-F 質問票」は、①ものを持つ力、②歩行、③椅子から立ち上がる、④階段を昇る、⑤転倒、に関する5つの質問からなり、それぞれ3段階で評価します。日常生活を振り返りながら、ご自身でも簡単にチェックができます。

栄養管理では、体重減少に注意すること、口腔ケアを行うこと、1日3回主食、主菜、副菜のそろった食事をすることを推奨されています。主菜の主材料である肉や魚、卵、大豆は、たんぱく質の供給源であり、体力や免疫力の維持に役立つといわれています。たんぱく質の構成要素で、筋肉をつくる働きがある「ロイシン」が豊富な食品も紹介されています。

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7月24日(水) 13時

<https://powerupshoku.mealtime.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@mealtime.jp

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