

## 協立病院 管理栄養士 今井恵先生が骨粗鬆症予防レシピを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を8/28（水）配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）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36回)」を8月28日（水）に掲載いたします。

当社は、老年期の健康課題であるフレイルやサルコペニア、骨粗鬆症について、管理栄養士が食生活のポイントを紹介する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

第36回は医療法人社団刀圭会 協立病院の今井恵先生に骨粗鬆症マネージャーとしての活動や骨を強くするための簡単レシピを紹介いただきました。

### 第36回 パワーアップの源は骨粗鬆症予防！



医療法人社団刀圭会 協立病院  
管理栄養士 今井 恵 先生

協立病院では、医師、看護師、理学療法士、管理栄養士などの多職種が連携し、骨折予防に関する会議や研修会を実施されています。また、骨粗鬆症予防レシピを掲載した情報誌を発刊し、地域の方の健康増進に貢献されています。今回はおすすめレシピの1つである「鯖と小松菜のペパロンチーノ」を紹介いただきました。鯖の水煮缶を活用したレシピで、どなたでも簡単に調理できます。

また、骨粗鬆症の予防には、カルシウムと適正エネルギーを摂取し、喫煙や飲酒、カフェインなどの嗜好品を控えることが重要であると述べています。

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



■「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9月11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>