

まつだ消化器糖尿病クリニック 松田優樹先生が たんぱく質の効果的な摂取法を解説 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を9/11(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、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第37回）」を、9月11日（水）に掲載いたします。

当社は、低栄養やフレイル・サルコペニアのリスクが高まる高齢期の食生活について医師が解説する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第37回はまつだ消化器糖尿病クリニック 松田優樹先生にたんぱく質摂取のタイミングと筋肉の関係について紹介いただきました。

第37回 朝ごはんがカラダづくりを助ける？



まつだ消化器糖尿病クリニック 副院長
医学博士 松田 優樹 先生

サルコペニア予防に重要なたんぱく質を効果的に利用するためのポイントを紹介いただきました。

1つ目はタイミングです。朝食に十分なたんぱく質を摂取することで、筋肉の合成促進と分解抑制が期待できると述べています。

2つ目は食べ合わせです。摂取したたんぱく質を効率よく利用するため、ビタミンやミネラルが豊富な食品と一緒に摂ることを推奨されています。

また、たんぱく質摂取や運動を継続するコツとして、目標を設定し記録をつけることや、家族・友人と一緒に取り組むことを提案されています。



■「パワーアップ!食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2024年9月25日(水) 13時

<https://powerup.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>