

メディケアクリニック石神井公園 管理栄養士 齋藤千晶先生が 自宅でできるサルコペニアの予防法を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を11/13（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41回)」を11月13日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイルやサルコペニアの対策として、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41回は医療法人社団莉生会 メディケアクリニック石神井公園の齋藤千晶先生に転倒・骨折・寝たきり・誤嚥の要因となるサルコペニアの予防法を紹介いただきました。

第41回 自宅でできるサルコペニア予防！



医療法人社団莉生会
メディケアクリニック石神井公園
管理栄養士 齋藤 千晶 先生

サルコペニア予防に役立つ食事のポイントを紹介いただきました。1つ目は、「1日3食、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べること」です。具体的には、魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物のうち、1日7品目以上食べることを推奨されています。

2つ目は「たんぱく質をしっかりと食べること」です。身長からたんぱく質の適正摂取量を計算する方法や、摂取量の目安を把握するための手計法も解説いただいています。

さらに、エネルギーやたんぱく質を補うためのちよい足し食品や、簡単レシピなど、実戦的に役立つ情報が盛りだくさんです。

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11月27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>