

名古屋学芸大学 健康・栄養研究所 下方浩史先生が 筋肉量を維持するための食事について紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」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、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第41回）」を、11月13日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するため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41回は名古屋学芸大学 健康・栄養研究所 下方浩史先生に、フレイル・サルコペニアの要因である低栄養の予防法を紹介いただきました。

第41回 食事でサルコペニア・フレイルを予防しよう



名古屋学芸大学 健康・栄養研究所
医学博士 下方 浩史 先生

低栄養の予防には、十分なエネルギーとたんぱく質の摂取が重要であると述べています。

たんぱく質を構成するアミノ酸のうち、筋たんぱく質の合成に必要な分岐差アミノ酸（バリン、ロイシン、イソロイシン）を1日12g、このうちロイシンは1日6g以上摂ることを推奨されています。また、肉・魚・大豆製品に含まれるロイシンの含有量もまとめていただきました。

食欲の減退により低栄養の危険性がある場合は、無理な減塩をせず、野菜や果物からカリウムを摂って血圧に配慮しつつ、食欲を保つことが重要であると述べています。



■「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11月27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>