

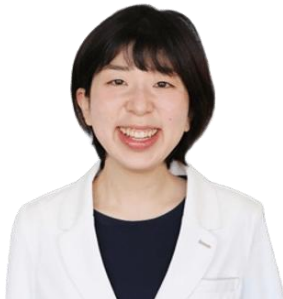
小倉第一病院 管理栄養士 児玉佳菜先生が 自宅でできるサルコペニアの予防法を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を11/27（水）配信

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42回)」を11月27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42回は医療法人真鶴会 小倉第一病院の児玉佳菜先生に転倒・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42回 慢性腎臓病は低栄養になりやすい！？食事を楽しむコツ



医療法人真鶴会
小倉第一病院
管理栄養士 児玉 佳菜 先生

サルコペニアに繋がりがやすい、慢性腎臓病に関する食事のポイントをご紹介します。

1つ目は、「調味料は計量スプーンを使用して計ること」です。調味料に含まれる塩分量を知ることは使いすぎ防止にもなります。

2つ目は「良質なたんぱく質を摂ること」です。肉・魚などの動物性たんぱく質は、植物性のものより筋肉や血液を作りやすいです。

3つ目は「カリウム」についてです。生の野菜は水にさらすことでカリウムの摂取を抑えることができます。

さらに、塩分を抑えた際のおいしい味付け方法など毎日の食事療法を苦なく続けられるような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12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 北川明日香

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>