

# 大阪府済生会中津病院 管理栄養士 柴田彩先生が 骨粗鬆症予防のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を12/25（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44回)」を12月25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44回は大阪府済生会中津病院の柴田彩先生に骨粗鬆症による骨折の予防法を紹介いただきました。

## 第44回 カルシウムを摂っていると骨は強くなりますか？



大阪府済生会中津病院  
管理栄養士 柴田 彩 先生

頑丈な骨を形成するために重要な栄養素を紹介いただきました。

1つ目は、ビタミンDです。カルシウムの吸収を高める効果があり、魚介類やきのこ類に多く含まれます。

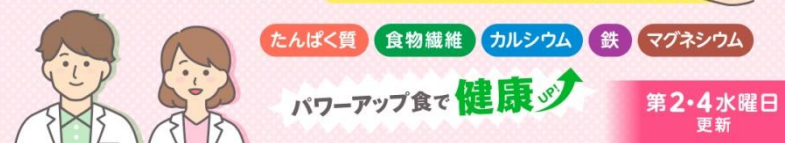
2つ目は、ビタミンKです。骨形成を調整する働きがあり、納豆やブロッコリー、緑の葉物野菜に多く含まれています。

カルシウムだけを摂れば良いと思われがちですが、様々な栄養素をバランスよく摂ることが重要であると述べています。その他、吸収率アップ法やこれらの栄養素がたっぷり摂れるレシピもご紹介いただきました。

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1月8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>