

関西医科大学附属病院 管理栄養士 藤岡友美先生が 筋量と筋力を維持する食事のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 8/13（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 59 回)」を 8 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 59 回は関西医科大学附属病院 健康科学センターの藤岡友美先生にサルコペニア予防に重要な筋量と筋力維持のポイントを紹介いただきました。

第 59 回 貯筋でサルコペニア対策を！！



関西医科大学附属病院
健康科学センター
管理栄養士 藤岡友美 先生

筋量と筋力を維持するコツを紹介いただきました。筋量は力こぶのような筋肉の大きさや量を、筋力は握る力などの発揮できる力を指します。サルコペニア予防には、これらを維持・増加する「貯筋」が重要であると述べられています。

食事のポイントとして、活動の基本になるエネルギー、筋肉の材料になるタンパク質、筋肉と骨に大事な栄養素であるビタミン・ミネラルの摂取目安量や含まれる食品を説明いただきました。併せて、筋力トレーニング前後の栄養補給を意識するなど、効果を高める食べ方を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



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 2025 年 8 月 27 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>