

# 札幌北辰病院 管理栄養士 渕瀬 美希先生が サルコペニアを予防するたんぱく質摂取のコツを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を6/25（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56回）」を6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56回は札幌北辰病院の渕瀬美希先生にサルコペニアを予防する栄養とおすすめレシピを紹介いただきました。

## 第56回 サルコペニアの予防と栄養



札幌北辰病院  
管理栄養士 渕瀬 美希 先生

サルコペニアを予防するたんぱく質摂取のポイントを紹介いただきました。

食事はバランスを整えることを基本に、筋肉量低下防止のためたんぱく質をしっかり摂ることが重要であると述べています。その中でも、分岐鎖アミノ酸が豊富な鶏ささみ、かつお、卵等、良質なたんぱく質の摂取を推奨されています。特に鶏ささみは、体内でたんぱく質の利用を促すビタミンB6も含まれており、筋肉の回復を助けると説明されています。併せて、調理のポイント、具体的なレシピも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7月9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>