

加藤内科クリニック 管理栄養士 加藤則子先生が 筋量を維持・増強する生活と食事のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を9/24（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 62 回)」を 9 月 24 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 62 回は加藤内科クリニックの加藤則子先生に筋量を維持・増強する生活と食事のポイントを紹介いただきました。

第 62 回 たんぱく質を摂るタイミングでサルコペニアを予防しましょう



医療法人社団光慈会 加藤内科クリニック
管理栄養士 加藤則子 先生

サルコペニアの予防・改善に役立つ食生活のポイントを解説いただきました。

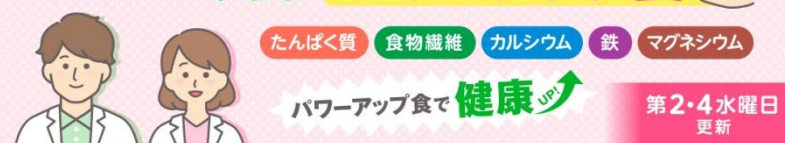
1 つ目は 1 日 3 食規則正しく食事をとることです。規則正しい生活を送るためには、ラジオ体操にチャレンジするなど、運動習慣をつけることを推奨されています。ご近所との交流で発声することにより腹筋が鍛えられ、災害時の助けにもなると述べられています。

2 つ目はたんぱく源と野菜を毎食とることです。一度にたくさん食べられない方は間食にゆで卵やチーズをとり入れることをおすすめされています。また、ビタミン A や食物繊維が摂れる小松菜やほうれん草、ビタミン D が豊富な魚やきのこも推奨されています。

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



■「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 10 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>