

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力を維持・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、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

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>