

金沢医科大学氷見市民病院 管理栄養士 若林美希先生が 朝食に不足しがちなたんぱく質の“ちょい足し術”を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を1/28（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70回)」を1月28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70回は、金沢医科大学氷見市民病院の若林美希先生に、朝食に不足しがちなたんぱく質の“ちょい足し術”を紹介いただきました。

第70回 サルコペニアの予防方法 ～朝たんのすすめ～



金沢医科大学氷見市民病院
管理栄養士 若林美希 先生

朝食におけるたんぱく質摂取の重要性を紹介いただきました。筋肉は常に合成と分解を繰り返しており、前の食事から時間が空く朝食は、特にしっかり摂らないと筋肉の分解が優位になってしまうと説明されています。

1食のたんぱく質の目安は肉や魚の場合「手のひらにのる程度」と紹介されています。朝など調理が大変な時は、卵かけごはんにする、ハム入りサラダにする、牛乳にする等の「ちょい足し活用術」で摂取たんぱく質量を増やすことを推奨されています。

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



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2026年2月10日(火) 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>