

## 近森病院 管理栄養士 遠藤愛月先生が サルコペニア予防のための「食べたくなる工夫」を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を2/10（火）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71回)」を2月10日（火）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71回は、近森病院の遠藤愛月先生に、サルコペニア予防のための「食べたくなる工夫」を紹介いただきました。

### 第71回 食べる力が未来を支える。サルコペニア予防の栄養の話



近森病院  
管理栄養士 遠藤愛月先生

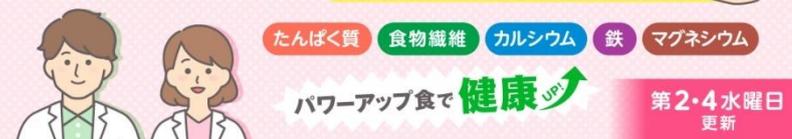
サルコペニア予防のためのたんぱく質の摂り方やエネルギーアップの工夫についてご紹介いただきました。

食事量が減ると体はエネルギー不足となり、せっかく摂ったたんぱく質が筋肉作りに使われにくくなると説明されています。エネルギーアップの工夫としてごはんに卵やツナフレークを+する、サラダにツナやマヨネーズをかけるなどいつもの料理に+αすることを紹介されています。また、食べたくなる工夫として「季節の食材を取り入れる」「視覚や嗅覚を刺激する」など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



■「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25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>