

おかもと訪問看護ステーション 管理栄養士 森加奈子先生が エネルギーとたんぱく質の効果的な摂り方を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を3/26（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 50 回)」を 3 月 26 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 50 回はおかもと訪問看護ステーションの森加奈子先生にフレイル予防におけるエネルギーとたんぱく質摂取のポイントを紹介いただきました。

第 50 回 フレイル予防のためにエネルギー・たんぱく質を摂ろう



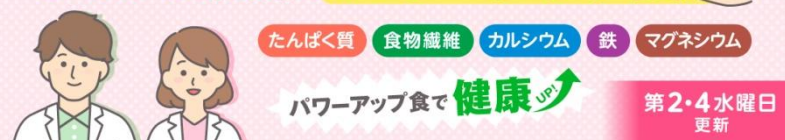
おかもと訪問看護ステーション
管理栄養士 森 加奈子 先生

フレイルを予防するためにたんぱく質を毎食欠かさず均等に摂ることが重要であると述べています。3 食で摂りきれない場合はゆで卵やチーズ、サラダチキン等の間食で補うこともお勧めされています。また、エネルギーが足りていないと、たんぱく質は優先的にエネルギーに変換されてしまうため、ごはんやパンの炭水化物と、油やマヨネーズの脂質を活用しながら十分量を確保することを提案いただきました。筋肉は何歳からでも付けられるため、諦めずに栄養と運動を意識することが若々しく元気な体づくりに役立つと述べています。

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 4 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>