

青葉さわい病院 管理栄養士 内藤有紀子先生が 筋肉を蓄え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9/10（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 61 回)」を 9 月 10 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 61 回は青葉さわい病院の内藤有紀子先生に筋肉を蓄える生活と食事のポイントを紹介いただきました。

第 61 回 貯めながら使うフェーズを先延ばし今からできる「貯筋」生活



医療法人社団 博慈会 青葉さわい病院
管理栄養士 内藤有紀子 先生

普段の生活や食事の工夫で筋肉を蓄えるコツを紹介いただきました。

たんぱく質をしっかり摂り、運動によって負荷をかけて筋肉をつける・増やすことが重要であると説明されています。また、エネルギーが不足すると蓄えたたんぱく質が分解されてしまうためエネルギーをしっかり摂ることも重要であると述べられています。食事のコツとして、P(たんぱく質)・F(脂質)・C(炭水化物)のバランスを整えること、毎食完ペきでなくても前後で調整する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 2025 年 9 月 24 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>