

世田谷記念病院 管理栄養士 栗田麻友先生が ビタミンDの役割と摂取のコツを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を10/22（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64回)」を10月22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64回は、医療法人 平成博愛会 世田谷記念病院の栗田麻友先生にビタミンDの役割と摂取のコツを紹介いただきました。

第64回 知らないと損！いつまでも元気であるための栄養素「ビタミンD」のすごい力



医療法人 平成博愛会 世田谷記念病院
管理栄養士 栗田麻友 先生

ビタミンDの役割と摂取のコツを説明いただきました。

ビタミンDは、丈夫な骨の生成や筋肉の合成をサポートします。豊富な食材として、魚類やきのこ類を紹介いただきました。特に、鮭やさんまは1切れ(100g)で1日に必要なビタミンDを摂取できると述べられています。

「脂溶性」のため油脂があると吸収率がアップすることから、油と一緒に摂取することを推奨されています。

その他、実際に関連施設で提供しているレシピ等も紹介いただきました。

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11月12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>