

## 玉谷クリニック 管理栄養士 和田萌希先生が サルコペニアの予防・対策に欠かせない栄養素を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 11/12（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 65 回)」を 11 月 12 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 65 回は、玉谷クリニックの和田萌希先生にサルコペニアの予防・対策に重要な栄養素と食品を紹介いただきました。

### 第 65 回 サルコペニアを予防する食事とは？



玉谷クリニック  
管理栄養士 和田萌希 先生

サルコペニア予防のポイントを3つ紹介いただきました。

1つ目は筋肉の材料となるたんぱく質の摂取です。たんぱく質源となる肉・魚・卵などを、毎食片手に乗る程度取り入れると良いとされています。

2つ目は骨の健康に関わるビタミン D とカルシウムです。ビタミン D は鮭などの脂がのった魚やきのこ類、カルシウムは乳製品や小魚からバランスよく摂取するよう述べられています。

3つ目は低栄養予防のためのエネルギー摂取です。間食として、たんぱく質も補える牛乳やプリンをおすすめされています。

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 11 月 26 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 原優香

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>