

東京医療保健大学 管理栄養士 齋藤さな恵先生が サルコペニアを予防するたんぱく質摂取のコツを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を7/9（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57回)」を7月9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57回は東京医療保健大学の齋藤さな恵先生にサルコペニアの予防に重要な栄養素とおすすめレシピを紹介いただきました。

第57回 サルコペニア予防のために高野豆腐でたんぱく質摂取



東京医療保健大学
管理栄養士 齋藤 さな恵 先生

サルコペニア予防に役立つ食事のポイントを解説いただきました。

基本として主食・主菜・副菜のそろった食事を意識し、適正体重1kgあたりたんぱく質 1.0g/日以上摂取することが望ましいと述べられています。

たんぱく質の摂取源としては、高野豆腐を提案いただきました。カルシウムや鉄も豊富で、洋風な味付けや中華、お菓子づくりにもおすすめされています。高野豆腐の特性を生かしたレシピ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7月23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>