

南大和病院 管理栄養士 依田理恵子先生が 時間栄養学を用いたサルコペニア予防のコツを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 10/8（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 63 回)」を 10 月 8 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 63 回は、南大和病院の依田理恵子先生に時間栄養学を用いたサルコペニア予防のコツを紹介いただきました。

第 63 回 「時間栄養学」でサルコペニアを防ぐ！



南大和病院
管理栄養士 依田理恵子 先生

時間栄養学を用いたサルコペニア予防のコツを紹介いただきました。

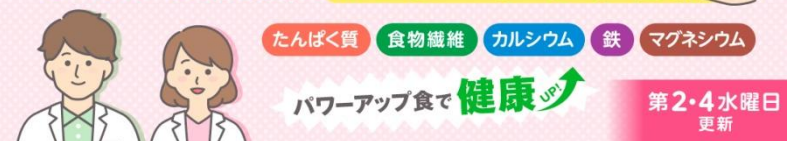
食事は「何を食べるか」だけでなく「いつ食べるか」を意識することが重要であり、体の反応や栄養の吸収効率が大きく変わると説明されています。特にたんぱく質は、朝に摂取することで効率的に筋肉の合成が促進されると述べられています。

その他、朝に摂りやすい手軽で美味しい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



■「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 10 月 22 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>