

## 新潟医療福祉大学 管理栄養士 森博康先生が 筋肉・筋力を維持する食事のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 11/26（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 66 回)」を 11 月 26 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 66 回は、新潟医療福祉大学の森博康先生に筋肉・筋力を維持する食事のポイントを紹介いただきました。

### 第 66 回 高齢期に重要な筋肉と食事のたんぱく質との関係



新潟医療福祉大学  
管理栄養士 森 博康 先生

筋肉や筋力を維持する食事のポイントを紹介いただきました。

毎食、主食・主菜・副菜を揃えることを基本に、1日1回乳製品や果物を取り入れることで、5 大栄養素をまんべんなく摂取できると説明されています。

特に、たんぱく質は 1 食あたり 20g、1 日 3 回摂ることを推奨されています。併せて、具体的な食事メニューも紹介いただきました。1 品だけでも食べやすい食品からたんぱく質を取り入れること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 12 月 10 日(水) 13 時

<https://powerupshoku.mealttime.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@mealttime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealttime.jp>