

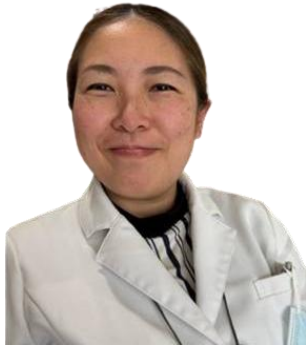
ひらまつ在宅クリニック 管理栄養士 入部瑠夏先生が フレイル・サルコペニアを予防する食のヒントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を4/8（水）配信

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75回)」を4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75回は、ひらまつ在宅クリニックの入部瑠夏先生に、フレイルやサルコペニアを予防する食のヒントを紹介いただきました。

第75回 低栄養を防ぐことが、元気に過ごすための第一歩



ひらまつ在宅クリニック
管理栄養士 入部瑠夏 先生

フレイルやサルコペニアを予防する食のヒントを紹介いただきました。

1つめは、主食・主菜・副菜を組み合わせることです。「ごはん+たんぱく質のおかず+何か一品」を目安に推奨されています。2つめは、たんぱく質を1日3回に分けて摂取することです。3つめは、量が食べられない方はチーズや油を足しエネルギーとたんぱく質を摂る工夫をすることです。4つめは、誰かと食事を摂る機会を設けることです。食欲や意欲の回復に繋がると説明されています。

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2026年4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>