

# 湘南鎌倉総合病院 管理栄養士 仲鉢聖子先生が 低栄養を予防する食事のコツを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を4/22（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76回)」を4月22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76回は、湘南鎌倉総合病院の仲鉢聖子先生に、低栄養を予防する食事のポイントを紹介いただきました。

## 第76回 低栄養を予防しようーたんぱく質を意識した食事ー



湘南鎌倉総合病院  
管理栄養士 仲鉢聖子 先生

低栄養予防のポイントを紹介いただきました。

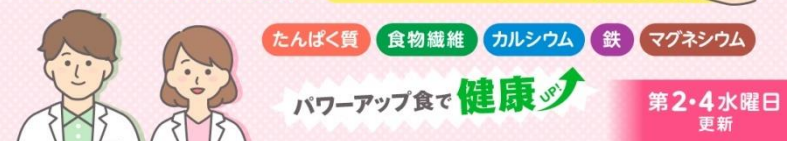
1日3食、主食・主菜・副菜の揃った食事をとったうえで、毎食20g程度のたんぱく質を摂取することを推奨されています。食材によるたんぱく質量の違いから、牛肉の場合バラよりももを選ぶとよい等、選び方のコツも併せて紹介いただきました。

また、咀嚼力や嚥下機能の低下により食事量が減少し、低栄養を引き起こすリスクが高まるため、硬いものを食事に取り入れることを提案されています。

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5月13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>