

相武台病院 管理栄養士 春口佳美先生が健康長寿のための食事を解説 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を10/11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15回)」を10月11日(水)に掲載いたします。

当社は、低栄養、サルコペニア、フレイルの予防や対策のために管理栄養士の第一人者が食事コントロールの方法を紹介する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

第15回 100歳にむけて、健康な食事

十分な栄養素を摂取するために必要な食事回数や品目数、主食・主菜・副菜それぞれの目安量と役割について解説いただきました。低栄養予防のために1日に必要なたんぱく質量の目安や筋肉の合成率を高めるための摂り方、骨の健康維持に重要なビタミンDとカルシウムが豊富な食品も紹介いただいております。研究結果に基づいた行動プランが分かりやすくまとまっており、日常生活ですぐに実践できる内容です。

■筆者

相武台病院 栄養科 管理栄養士 春口 佳美 先生



相武台病院栄養科では、入院患者様に四季の流れを感じていただけるよう、旬の食材を取り入れた行事食、楽しみや癒しになるようなイベント食を実施されています。

春口先生は、入院患者様の多くが低栄養状態であることから入院が必要になる前に地域の方々に栄養ケアサービスを提供したいと考え、訪問栄養指導のほか、神奈川県栄養士会第7県民活動事業部会の部会長として介護予防・自立支援に向けた地域の取り組みにも尽力されております。

■「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2023年10月25日(水) 13時

URL：<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 MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 原田 侑奈

TEL：03-5249-5125 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/>