

# 済生会横浜市東部病院 土屋文美先生が 二十四節気と季節の変化に応じた食事の工夫を紹介 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を1/24(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22回)」を1月24日(水)に掲載いたします。

当社は、加齢による身体機能の低下が気になる方やそのご家族様に向け、管理栄養士が執筆する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

本メディアでは高齢期に重要な栄養素と摂取のポイントなど、日常生活に役立つ情報を紹介しています。

## 第22回 心と身体、やさしいリズム。季節の味わいで、笑顔あふれる毎日を。



済生会横浜市東部病院  
管理栄養士 土屋 文美 先生

第22回は、二十四節気と季節の変化に応じた食事の工夫を解説いただきました。二十四節気とは1年を春夏秋冬の4つに分け、さらにそれぞれを6つに分けたものです。

小寒から大寒にあたる1月は、温かいスープや煮込み料理で体を温め、筋力の衰えを防ぐことや、たんぱく質やビタミンを十分に摂り、寒さに負けない丈夫な身体をつくることが紹介されています。

また、2月上旬の立春や3月上旬の啓蟄は、旬の食材を取り入れたバランスの良い食事で活力をつけ、趣味や興味を持って積極的に活動することを推奨されています。

食事以外にも、季節の気象変化に合わせた運動や心のケアなど、心身の健康に役立つ情報が分かりやすくまとまっています。

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2024年2月14日(水) 13時

<https://powerupshoku.mealtime.jp>



クリック

【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 山崎 萌永

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>