

# おおこうち内科クリニック 管理栄養士 水谷利紗先生が サルコペニアと糖尿病の予防・改善法を解説 Web メディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を4/24（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28回)」を4月24日（水）に掲載いたします。

当社は、いつまでも元気に楽しい食生活を送ってほしいという思いから、管理栄養士がフレイルやサルコペニアの予防法を解説する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

第28回は、おおこうち内科クリニックの水谷利紗先生に、サルコペニアと糖尿病の関係や、これらを予防・改善するためのポイントを紹介いただきました。

## 第28回 サルコペニア・フレイルと糖尿病！



医療法人大河内会  
おおこうち内科クリニック  
管理栄養士 水谷 利紗 先生

糖尿病とサルコペニアには相関があり、一方に罹患するともう一方のリスクも高まるといわれています。

そこで、これらの予防や改善に役立つ「栄養」「食事」「運動」のポイントを解説いただきました。

たんぱく質は、フレイルやサルコペニアだけでなく、糖尿病の予防・改善にも重要な栄養素で、体重1kg当たり1日1g以上を目安に摂取することを推奨されています。適正エネルギー量の計算方法も解説いただいております、ご自身の体格や運動量に合ったエネルギー量がわかります。

さらに、つま先立ちや椅子を使ったスクワットなど、室内で簡単にできる運動法も紹介いただいております。

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)  
今回は2024年5月8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 原優香

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>