

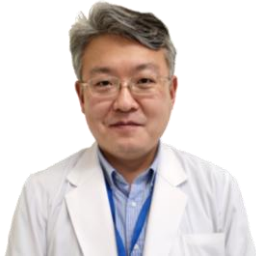
国立国際医療センター 国府台病院 勝山修行先生が 高齢期に重要な栄養素と摂取のコツを紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を4/24(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第28回）」を4月24日（水）に掲載いたします。

当社は、医療現場で活躍する医師が高齢期の健康づくりに重要な栄養素と食事法を紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第28回は国府台病院の勝山修行先生に、サルコペニア予防に役立つ栄養素とそれらを体内で効率よく活用するためのコツを紹介いただきました。勝山先生は、糖尿病内科医長として診療に従事すると共に、臨床研究・治験センターにて臨床研究にも取り組まれています。

第28回 加齢とタンパク摂取



国立国際医療センター 国府台病院
糖尿病内科医長
医学博士 勝山 修行 先生

サルコペニア予防に重要なタンパク質摂取のポイントを紹介いただきました。

肉・卵・魚・乳製品・大豆製品に豊富なタンパク質は、アミノ酸から構成されていますが、食品によって含まれるアミノ酸の種類や量が異なります。そのため、複数の食品からバランスよく摂取することが大切であると述べています。また、効率よく筋タンパクを合成するため、タンパク質を1日3食均等に摂取することを推奨されています。

さらに、インスリンの効きを良くするなど浴槽入浴の健康効果や、安全な入浴法についても解説いただきました。



■「パワーアップ!食と健康」の概要
更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)
次回は2024年5月8日(水) 13時

<https://powerup.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>