

札幌清田整形外科病院 管理栄養士 二木光代先生が 骨と筋肉を守るために今日からできる毎日の食事術を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 8/26（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 84 回)」を 8 月 26 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 84 回は、札幌清田整形外科病院の二木光代先生に、骨と筋肉を守るために今日からできる毎日の食事術を紹介いただきました。

第 84 回 骨と筋肉を守る為に、毎日コツコツ今日から出来ること



札幌清田整形外科病院
管理栄養士 二木光代 先生

<掲載内容>

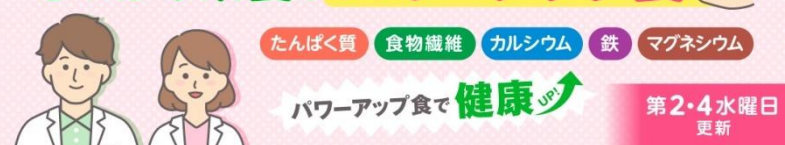
年齢とともに筋肉量は 30 代から低下し、放置するとサルコペニアや転倒・骨折のリスクが高まります。骨と筋肉を守る食事の基本は、毎日の継続と工夫です。

骨を守る三本柱の栄養素は、カルシウム・ビタミン D・ビタミン K です。手軽に摂れる「スキムミルク・高野豆腐・切干大根」の乾物 3 点セットや、鮭・缶詰・納豆の活用が効果的です。筋肉を守るには、これらに加えタンパク質を毎食しっかり摂ることが欠かせず、特に朝食での摂取が推奨されています。無理なく「止めないこと」を意識し、脳トレ感覚で日々の食事をマネジメントすることが大切です。

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



■「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 9 月 9 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 高橋茉央

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>