



コラムは食事編、運動編のみ

1. 読みたいカテゴリのボタンを押す。

2. 「コラム」ボタンを押す。

3. 画面を下にスクロールしながらコラムを読む。

4. 最後まで読んだら「いいね」ボタンを押す。



※ 記事が良ければ「いいね」を押す



たんぱく質を意識した食事でフレイル予防

いつもの食事に1品プラスや組合せを工夫するだけでもたんぱく質の摂取量を増やすことができます。フレイル予防には日々の積み重ねが大事になります。今回ご紹介したことを参考に、たんぱく質の多い食事を意識してみてはいかがでしょうか。

いいね! 0

コメント 0

管理栄養士
津端奈緒美

フレイル(虚弱)は老化に伴い筋力や活動が低下している状態を指します。フレイルにならないためにも筋肉や体をつくるもととなるたんぱく質をしっかり摂ることが推奨されています。しかし、たんぱく質を毎日しっかり摂るのは難しいと感じる方もいらっしゃるかと思います。そこで今回は、たん