

さくら会病院 管理栄養士 二井麻里亜先生が リハビリテーション栄養に基づくフレイル対策を紹介 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を11/8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17回)」を11月8日（水）に掲載いたします。

当社は、一人でも多くの方に健康で楽しい食生活を送っていただくため、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。
本メディアではフレイル・サルコペニアの概要、予防に重要な栄養素と上手に摂取するためのポイントを発信しています。臨床経験豊富な管理栄養士が執筆する信用性や有用性の高いコンテンツです。

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

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

高齢化の進展に伴い、健康寿命の延伸や介護予防が大きな課題となっています。これらの課題解決にはフレイルやサルコペニアの対策が重要とされており、食事と深い関係があります。また、フレイルは「可逆性」という特徴があり、食事や運動、社会参加によって元の状態に戻すことができます。当社はWebメディアの発信を通して、食の力で課題解決に貢献してまいります。

第17回 リハビリテーション栄養とセルフマネジメント(二井 麻里亜 先生)

リハビリテーション栄養の考え方に基づくフレイル・サルコペニアの対策を紹介いただきました。リハビリテーション栄養とはリハビリテーションと栄養管理双方の視点から、心身の機能、日常生活活動や運動、社会や家庭での役割、生活の質を最大限に高めるプロセスです。フレイル予防のための生活機能評価チェックリストやセルフマネジメントの手順、食事のチェックポイントがまとまっております。

バランスのよい組み合わせが分からない、いつも同じようなものばかり食べている、適切な食事量・たんぱく質の摂取量が分からないというお悩みを解決します。加齢による衰えが気になる、家族の健康状態が心配という方にも一読いただきたい内容です。

■概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2023年11月22日(水) 13時

URL：<https://powerupshoku.mealtime.jp>

執筆者：社会医療法人さくら会 さくら会病院
管理栄養士 二井 麻里亜 先生

テーマ(第17回)：『リハビリテーション栄養とセルフマネジメント』



【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 原田 侑奈

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>