

## 戸田中央トータルケアクリニック 中西陽一先生が「食力」について解説 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を11/22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、医師のWebメディア「パワーアップ!食と健康（第18回）」を11月22日（水）に掲載いたします。

当社は、食と栄養の力で健康の保持・増進に貢献するため、医師が食事コントロールの方法を紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

栄養素の第一人者や食事療法に詳しい医師が、フレイル・サルコペニアの原因や予防に重要な栄養素などを紹介しています。

### 第18回 在宅医療で大切な「食力」

栄養摂取の総合力である食力について解説いただきました。食力は食べる力に加えて、食事に対する考え方も関わっており、①食欲と食の満足、②食事の環境、③口腔内環境、④嚥下・摂食機能、⑤筋肉量と身体機能、⑥消化管機能、⑦排便習慣、⑧食べられなくなったらどうするか、という8つの要素から成り立っています。食力を高めることはフレイル・サルコペニアの対策や病気に罹患した後の回復力向上に重要です。8つの要素について理解を深めることで、食事量の減少や栄養状態悪化の原因発見と改善に役立ちます。

#### ■筆者

在宅専門診療所 戸田中央トータルケアクリニック 院長  
医学博士 中西 陽一 先生

#### ■経歴

1998年 杏林大学卒業。  
東京大学附属病院外科で研修後、日立製作所日立総合病院、多摩老人医療センター（現多摩北部医療センター）、公立昭和病院を経て佐々総合病院外科で勤務。  
2017年より佐々総合病院 副院長を務める。  
2019年 在宅診療部を立ち上げ部長を兼任、外科医の傍ら急性期病院と在宅病院を繋げることを目標に訪問診療医として活動。  
2022年より現職。



医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

## パワーアップ!食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「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2023年12月13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 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>