

倉敷平成病院 小野詠子先生がフレイル予防の定着について紹介 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を12/13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19回)」を12月13日(水)に掲載いたします。

当社は、いつまでも心身ともに健康で豊かな毎日を過ごせるよう、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・サルコペニアの予防に重要な栄養素や上手に摂取するためのポイントを発信しております。

第19回は社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 管理栄養士の小野詠子先生に執筆いただきました。小野先生は日本褥瘡学会の評議員を務める他、倉敷市内にある老松・中洲高齢者支援センターにて骨粗鬆症・フレイル予防の講義や料理教室を担当されています。

第19回 「しっかり食べて元気にフレイル予防」の定着を目指して



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子 先生

介護教室に参加された方に、学んだ内容を覚えていただくため、クイズなどの体験を取り入れています。

必要な栄養素を摂取するためには、できるだけ多くの食品を摂ることが重要です。普段の食事でも何品目摂取できているかを確認する際は「さあにぎやかにいただく」という合言葉が便利です。この合言葉には①魚、②油、③肉、④牛乳、⑤野菜、⑥海藻、⑦芋、⑧卵、⑨大豆、⑩果物の10品目が隠れています。チェックリストを冷蔵庫に貼り、食事の度に確認してみましょう。数日間チェックしてみると家庭の特徴が分かり、一つずつ課題をクリアしていくことができます。

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

■「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2023年12月27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 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>