

名古屋学芸大学 宇野千晴先生が「共食」のメリットを解説 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を3/13（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25回)」を3月13日（水）に掲載いたします。

当社は、加齢による身体機能の低下が気になる方やそのご家族様に向け、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役立つ栄養素や食事法を紹介しています。第25回は名古屋学芸大学で、高齢者の栄養管理やフレイル・サルコペニアについて研究されている宇野千晴先生に執筆いただきました。「孤食」が及ぼす悪影響や「共食」がもたらすメリットについて解説いただいております。

第25回 食事を楽しむ習慣を



名古屋学芸大学 管理栄養学部
老年栄養学研究室
管理栄養士 宇野 千晴 先生

「孤食」は栄養素の偏りや欠食の増加、口腔機能の低下など、様々な悪影響を及ぼすため、「何を食べるか」だけでなく、「誰とどのように食べるか」も重要であると述べています。

そこで、ご紹介いただいたのが、みんなと一緒に食卓を囲んで共に食べる「共食」です。共食の頻度が高い人ほど、多様な食品を組み合わせることで食べていることが分かっています。さらに、誰かと一緒に食事をすることは、人とつながることにのみならず、フレイル予防にも役立つといわれています。

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2024年3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 経営企画室 管理栄養士 原優香

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>