

# 東京都健康長寿医療センター研究所 管理栄養士 本川佳子先生が フレイルを予防する食生活のポイントを解説 「しっかり栄養、パワーアップ食」を5/22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、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30回)」を5月22日（水）に掲載いたします。

当社は、いつまでも心身の活力を維持し、自立した毎日を送っていただくため、管理栄養士がフレイルやサルコペニアの予防法を解説する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

第30回は東京都健康長寿医療センター研究所の本川佳子先生に、フレイルを予防するため、普段の食生活で意識すべき点と実践する際の工夫を紹介いただきました。

本川先生はフレイルの発症と摂取する食品数の関連性を研究するなど、高齢期の栄養課題解決に向けて取り組まれています。

## 第30回 ふだんの食事でフレイル対策



東京都健康長寿医療センター研究所  
管理栄養士 本川 佳子 先生

高齢期はたんぱく質が豊富な肉類の摂取量が減少しやすく、孤食によって食事内容が偏りやすいといわれています。そのため、十分なたんぱく質摂取と、様々な食品をバランスよく取り入れることが重要であると述べています。

1日3食で十分な栄養素を摂取できない場合は、おやつで補うことを提案されています。特にすすめられているのが牛乳や果物です。これらの食品をプラスすると、たんぱく質の摂取量や食品数の増加につながると述べています。また、レトルト総菜の買い置きについても紹介いただいております。

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6月12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>