

永生病院 管理栄養士 鈴木真由美先生が フレイル予防のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を8/14（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35回)」を8月14日（水）に掲載いたします。

当社は、食生活と関連性が高いフレイル・サルコペニアを予防するため、管理栄養士が食生活のポイントを紹介する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

第35回は永生病院の鈴木真由美先生から生活に取り入れやすいフレイルの予防法を解説いただきました。

第35回 フレイル予防から考える食べること



永生病院
管理栄養士 鈴木 真由美 先生

フレイル予防に役立つ栄養、運動、社会参加のポイントを紹介いただきました。

年齢を重ねると、たくさんの量を食べられなくなるため、より一層「質」を意識した食事が大切であると述べています。

また、運動の一環として買い物に出かけることを推奨されています。時々お店を変えたり、普段見ていない棚の上下に注目してみるなど楽しく継続するコツも紹介いただきました。

さらに、社会参加やフレイルの早期発見のため、誰かと一緒に食べることをおすすめされています。

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8月28日(水) 13時

<https://powerupshoku.mealtime.jp>



クリック

【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>