

# 帝塚山学院大学 管理栄養士 西田有里先生が フレイルの早期発見と対策のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を9/25（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38回)」を9月25日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイルやサルコペニア、骨粗鬆症について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38回は高齢者の栄養管理やフレイルの専門家である帝塚山学院大学の西田有里先生にフレイルの早期発見と対策のポイントを紹介いただきました。

## 第38回 自分に合った方法で、年齢に関係なくフレイル予防！



帝塚山学院大学 准教授  
管理栄養士 西田 有里 先生

フレイルのチェック法や予防法を紹介いただきました。

25項目の質問に対する回答結果から運動機能・栄養状態・口腔機能・社会とのつながりを評価する「基本フレイルチェックリスト」や、転倒リスクやバランス感覚を評価する「ファンクショナルリーチテスト」は自宅で簡単にできるセルフチェック法です。

また、フレイルは高齢期の健康課題と思われるがちですが、若い頃からの低栄養は生活習慣病や要介護のリスクが高まる傾向があるため、早期の対策を推奨されています。具体的には朝食の欠食回数を減らすこと、炭水化物だけの食事にならないこと、適度に運動すること、高塩分・高脂質・高エネルギーの食事や適正飲酒量を知ることが重要であると述べています。

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10月9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>