

岡本石井病院 管理栄養士 長谷川健二先生が バランスよく食べるコツを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を10/9（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39回)」を10月9日（水）に掲載いたします。

当社は、要介護状態にならないための対策として、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39回は医療法人社団正心会 岡本石井病院の長谷川健二先生にフレイルやサルコペニアを予防する食生活のポイント紹介いただきました。

第39回 食事バランスを意識して、しなやかな体をつくりましょう



医療法人社団正心会 岡本石井病院
管理栄養士 長谷川 健二 先生

食事バランスを整え、十分な栄養素を摂取するためのコツを紹介いただきました。

1つ目は食事を楽しむことです。多様な食材を使用し、料理の盛り付けや会話を楽しむことで食事の満足度が高まると述べています。

2つ目はよく噛んで食べることです。よく噛むことで、消化吸収の促進、満腹感の獲得、脳の活性化などのメリットが得られます。

3つ目は栄養バランスの調整です。炭水化物、たんぱく質、脂質をバランスよく摂取し、ビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物を積極的に摂取することを推奨されています。

さらに、朝食をしっかり摂り、間食が多い場合は食事量が少なすぎないかを見直すことが重要であると述べています。また、1回の食事で十分な栄養素を摂取できない場合は、少量ずつ回数を増やして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10月23日(水) 13時

<https://powerupshoku.mealttime.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@mealttime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealttime.jp>