

神奈川病院 管理栄養士 藤井理恵薫先生が フレイルを予防のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を12/11（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43回)」を12月11日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイルやサルコペニアの対策として、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43回は医療法人誠心会 神奈川病院の藤井理恵薫先生に健康寿命延伸の鍵となるフレイルの予防法を紹介いただきました。

第43回 おいしく食べて健康寿命の延伸 ～フレイル予防～



医療法人誠心会 神奈川病院 管理栄養士
関東学院大学 管理栄養学科 非常勤講師
藤井 理恵薫 先生

必要な栄養素をしっかり摂るために意識すべきポイントを紹介いただきました。

1つ目は自身に必要な栄養素量を理解することです。エネルギーやたんぱく質の必用量を求めるための計算式を紹介されています。

2つ目は「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の揃った食事を心がけることです。バランスよく食べるために、10の食品群の頭文字をとった「さあにぎやかにいただく」という合言葉を紹介されています。筋力や体力を維持するためには、最低でも1日4品目以上、できれば7品目以上摂ることを推奨されています。

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12月25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>