

# 多摩クリニック 管理栄養士尾関麻衣子先生が オーラルフレイルの症状に合わせた食事を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を1/8（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45回)」を1月8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45回は日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック尾関麻衣子先生にオーラルフレイルの食事のポイントを紹介いただきました。

## 第45回 オーラルフレイルとは？口腔機能に合わせた食事



日本歯科大学 口腔リハビリテーション  
多摩クリニック 管理栄養士  
尾関 麻衣子 先生

オーラルフレイルの各症状に合わせた食事のポイントを紹介いただきました。口腔機能の低下がない方は、肉、生野菜など噛み応えのあるものを取り入れ噛む機能を維持することが重要であると述べています。一方、歯に問題がある方や舌が器用に使えない方、食材を噛んだりつぶす力が低下している方には、野菜の繊維や肉の筋を断ち切る、とろみをつける、油脂を加えてしっとりさせる、よく煮込むなどの工夫で食べやすくすることを推奨されています。また、調理が難しい方には、市販の介護食や噛みやすさに配慮した宅配弁当の活用も提案されています。

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2025年1月22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 北川明日香

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>