

# 東京大学 高齢社会総合研究機構 田中友規先生が フレイル予防のための食を楽しむポイントを紹介 Web メディア「パワーアップ!食と健康」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、医師が執筆する Web メディア「パワーアップ!食と健康（第45回）」を、1月8日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第45回は東京大学 高齢社会総合研究機構の田中友規先生に執筆いただきました。田中先生はフレイル予防の専門家として、地域を巻き込んだ実践的な取り組みを行われています。

## 第45回 フレイル予防のための“食の楽しみかた”



東京大学高齢社会総合研究機構  
医学博士 田中友規 先生

フレイル予防のために食を楽しむコツを「い・い・あ・す・だ」というフレームワークと共に紹介いただきました。

具体的には、いただきますを言うこと、いろどりを整えること、あたらしい食に挑戦すること、好きなものを食べる、だれかと食べることです。これらを通して食事を楽しくすることで、自然と食習慣が変わり、元気が出る、食欲が湧くなどの好循環が生まれます。「食を楽しむ」という行為には、栄養を摂る以上の意味があるため、まずは1つでも取り入れてみるのが重要であると紹介いただきました。

医師がアドバイス!  
第2・4水曜日更新  
mealtime  
パワーアップ!食と健康  
低栄養 フレイル サルコペニア  
「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「パワーアップ!食と健康」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://powerup.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 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>