

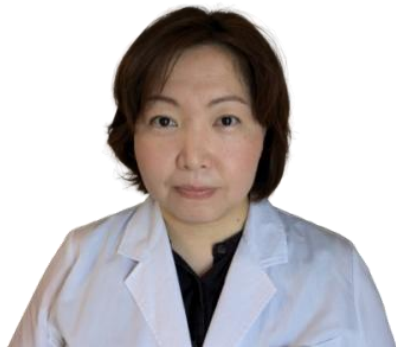
上白根病院 管理栄養士 唐木由喜先生が フレイルのリスクチェックと予防法を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を1/22(水)配信

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46回)」を1月22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46回は医療法人社団恵生会上白根病院の唐木由喜先生にフレイルのリスクチェックと予防法を紹介いただきました。

第46回 高齢期は生活習慣病予防からフレイル予防にシフトチェンジ



医療法人社団恵生会 上白根病院
管理栄養士 唐木 由喜 先生

厚生労働省が公開している 15 項目のフレイルチェックリストのうち、栄養と口腔機能について詳しく解説いただきました。栄養の設問では1日3食食べているか、6か月間で体重減少がないか、口腔機能の設問では硬いものが食べにくくなったか、お茶や汁物でむせることがあるかを確認します。食事回数や食品の種類が少ないと低栄養につながり、体重減少は要介護の発生率が高まるため、間食や配食弁当、缶詰等を利用して体重維持に努めることを推奨されています。また、誤嚥を予防するためには、食事に集中し、よく噛んで食べ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2025年2月12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 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>