FUNDELY
プレスリリース

2025 年２月 25 日

関東学院大学 管理栄養士 田中弥生先生が フレイルと免疫力アップのポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を２/26（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 48 回)」を２月 26 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 48 回は関東学院大学田中弥生先生にフレイルの予防法を紹介いただきました。

第 48 回　冬はフレイル予防を忘れがち!免疫力を高める食事と運動を心がけましょう!!

関東学院大学　栄養学部
管理栄養士 田中 弥生 先生

フレイルの予防法を紹介いただきました。冬は感染症予防のため外出頻度や食事量が減少しやすく、フレイルの進行が懸念されます。フレイルになると感染症の重症化リスクが高まるため、予防策として免疫力を高める食事と運動を推奨されています。食事は主食、主菜、副菜、牛乳、乳製品、果物のそろった食事を心がけ必要量をおいしく楽しんで食べること、その上で筋力の減少を防ぐためにたんぱく質を摂ること、免疫力を上げるために乳製品や食物繊維をしっかり摂ることが重要であると述べています。

■「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３月 12 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