

帝塚山大学 管理栄養士 阿部咲子先生が 中鎖脂肪酸の効能と活用法を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を4/9（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51回)」を4月9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51回は帝塚山大学の阿部咲子先生に中鎖脂肪酸の効能と活用のポイントを紹介いただきました。

第51回 中鎖脂肪酸の効能を活用し、身体機能や認知機能の向上を目指しましょう



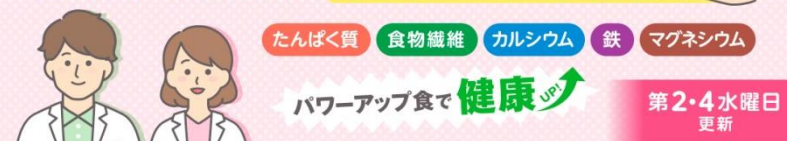
帝塚山大学
管理栄養士 阿部 咲子 先生

中鎖脂肪酸の効能と活用法を紹介いただきました。中鎖脂肪酸は、炭水化物やタンパク質に比べエネルギーが2倍以上高く、一般的な油脂より4～5倍早くエネルギーになるため、高齢者の低栄養予防に有効であると述べています。乳製品やヤシ油に含まれ日常的に摂取していますが、筋力や認知機能などの向上を目指す場合は少ないため、ご飯やお味噌汁、おかずにかけて、ヨーグルトや飲み物に加えたりし摂取す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



■「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4月23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>