

横浜南共済病院 管理栄養士 米田早希先生が 低栄養予防のための食欲アップのコツを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を4/23（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52回)」を4月23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52回は横浜南共済病院の米田早希先生に低栄養予防の食事のポイントを紹介いただきました。

第52回 食べる意欲を高めて、低栄養を予防しよう



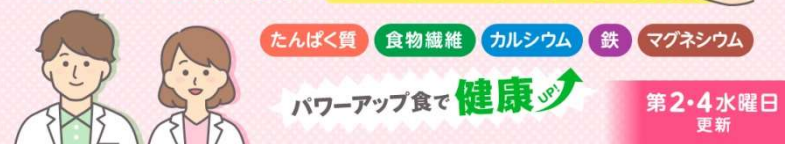
横浜南共済病院
管理栄養士 米田 早希 先生

食べる意欲を高めることに着目した低栄養予防のポイントを解説いただきました。最初は軽いものから1日3回食べる習慣をつけ、身体が慣れてきたら食事のバランスを意識することを推奨されています。また、手軽にバランスを整える工夫として、作り置きやそのまま食べられる野菜を加えることを提案されています。食欲がない場合は、1回の食事量を減らし、エネルギーやたんぱく質が摂れる間食を取り入れることを推奨されています。また、自分にとって食事を楽しむ方法を探すことで食に対する意識を高めることも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5月14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>