

文教大学 健康栄養学部 杉野 嘉津枝先生が 高齢者の適正体重について紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を5/28（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54回)」を5月28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54回は文教大学 健康栄養学部 管理栄養学科の杉野嘉津枝先生に高齢者の適正体重について紹介いただきました。

第54回 高齢者はなぜ小太りの方がいいの？



文教大学 健康栄養学部
管理栄養学科 杉野 嘉津枝 先生

高齢者の適正体重について紹介いただきました。体重がその方にとって肥満・痩せであるかを判断する指標として、身長と体重から算出されるBMIが用いられます。BMIが高すぎたり、低すぎたりすると有病率や身体機能の低下による退職率が高くなると述べられています。

高齢者の適正体重は、若い頃の体型や筋肉量、罹患している疾患などにより個人差が大きく、自分に合った値を知るには管理栄養士に相談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



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6月11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>