

湘南ホスピタル 管理栄養士 三宅利恵先生が フレイルを予防するエネルギー・たんぱく質摂取のコツを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を7/23（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 58 回)」を 7 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 58 回は湘南ホスピタルの三宅利恵先生にフレイル予防に効果的なエネルギー・たんぱく質摂取のポイントを紹介いただきました。

第 58 回 しっかり食べて動いて、フレイルを予防しよう



湘南ホスピタル
管理栄養士 三宅 利恵 先生

食事と運動によるフレイル予防のコツを紹介いただきました。40-50 代では生活習慣病予防のためエネルギー・たんぱく質を控えるよう指導を受けることが多いですが、60 代頃からはフレイル予防、低栄養予防のための食生活ヘシフトチェンジが必要であると説明されています。食事のポイントは、3 食欠かさずバランス良く食べること、たんぱく質を毎食摂ることが重要であると述べられています。缶詰や冷凍食品、下処理済み野菜を利用し自分に合った方法で食事を用意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 8 月 13 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>