

# 管理栄養士の藤本 浩毅先生が健康な身体をつくる食事法をご紹介 Web メディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を3/22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2回)」を3月22日（水）に配信いたします。

当社は、一人でも多くの方に健康的な毎日を過ごしていただくため、管理栄養士が食事コントロールの方法を紹介する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

この度、3月22日(水)に第2回「しっかり噛んで、食べて、フレイルを予防しよう」を掲載いたします。今回は、大阪公立大学医学部附属病院の管理栄養士 藤本 浩毅先生が、低栄養やサルコペニア予防の予防に必要な「噛む力」と「消化吸収力」の重要性やそれらをもつ高める食事法ご紹介しております。「食」の専門家である管理栄養士が紹介する、幅広い知見に基づいた信憑性の高い内容ですので、ご家族の方にも安心して活用いただけます。

当社は、皆様に役立つ情報を発信し、健康で楽しい食生活を実現してまいります。

## ■「しっかり栄養、パワーアップ食」の概要

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



更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2023年4月12日(水) 10時

URL：<https://powerupshoku.mealtime.jp>

執筆者(第2回)：大阪公立大学医学部附属病院 栄養部  
管理栄養士 藤本 浩毅先生

テーマ：「しっかり噛んで、食べて、フレイルを予防しよう」



【本件に関するお問い合わせ】

**株式会社ファンデリー** MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 原田 侑奈

TEL：03-5249-5125 FAX：03-5249-0606 E-mail：[info@mealtime.jp](mailto:info@mealtime.jp)

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp/>