

名古屋市立大学病院 山田悠史先生が フレイルの原因と予防法を紹介 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を12/27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20回)」を12月27日（水）に掲載いたします。

当社は、いつまでも心身ともに健康で豊かな毎日を過ごせるよう、管理栄養士が執筆する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

本メディアではフレイル・サルコペニアの予防に重要な栄養素や摂取のポイントを発信しております。

第20回は名古屋市立大学病院 管理栄養士の山田悠史先生に執筆いただきました。山田先生は地域包括ケア推進・研究センターの副センター長として、介護予防やフレイル対策の研究開発と推進に取り組まれています。

第20回 積極的な栄養摂取でフレイル・サルコペニアを防ごう！



名古屋市立大学病院
臨床栄養管理室 副室長
管理栄養士 山田 悠史 先生

フレイルには「社会性の衰え」「心・認知の衰え」「身体の衰え」といった様々な側面があります。その中でも「社会性の衰え」は「身体の衰え」のきっかけになるため、社会や人との繋がりを維持することがフレイル予防の第一歩です。

その他、「低栄養の予防」や「運動」も重要です。低栄養を予防するために、適正体重を維持できるエネルギーの摂取と積極的なたんぱく質の摂取を意識しましょう。

たんぱく質を構成するアミノ酸のうち「分岐鎖アミノ酸（バリン、ロイシン、イソロイシン）」やロイシンから生成される「HMB」は筋肉の合成や維持に働きます。これらを筋力トレーニングの直後に摂取すると、筋たんぱく質の合成が增强されると言われています。そのため、食事と運動を併用することが大切なポイントです。

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2024年1月10日(水) 13時

<https://powerupshoku.mealttime.jp>



【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 山崎 萌永

TEL：03-5249-5125 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealttime.jp

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