

吉村芳弘先生が社会問題である「フレイル対策」について解説 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を1/10(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第21回）」を1月10日（水）に掲載いたします。

当社は、栄養素の第一人者や食事療法に詳しい医師が、フレイル・サルコペニアの原因と予防に重要な栄養素などを紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第21回では、食事におけるギアチェンジのポイントを解説いただきました。

第21回 サルコペニア・フレイルを予防する賢い食事術とは？

青年期は肥満が生活習慣病のリスクとなるため、メタボ対策が重要になります。しかし、年齢を重ねると無意識のうちに食事が減少し、やせによる病気やケガの方がリスクが高まります。そのため、60歳を目安にメタボ対策からフレイル対策へとギアチェンジする必要があります。

メタボ対策からフレイル対策へギアチェンジする際のポイントは、エネルギーとたんぱく質を積極的に摂取し、体重や筋肉量を維持することです。食欲がない時は、普段の食事に中鎖脂肪酸（MCT）のパウダーやオイルを加えることでエネルギーを効率よく摂取できます。また、高齢者は野菜ファーストよりもたんぱく質ファーストが重要となります。朝から肉や魚をしっかり食べて、たんぱく質を摂取しましょう。

■筆者

熊本リハビリテーション病院 サルコペニア・低栄養研究センター長
医学博士 吉村 芳弘 先生

■経歴

2001年 熊本大学医学部卒業
2001年 東京女子医科大学心臓血管外科レジデント
2013年 熊本リハビリテーション病院 リハビリテーション科医員
2014年 熊本リハビリテーション病院 栄養管理部部長
2015年 熊本リハビリテーション病院 リハビリテーション科副部長
2020年 熊本リハビリテーション病院 サルコペニア・低栄養研究センター長



■「パワーアップ!食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2024年1月24日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.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@mealtime.jp

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