

国立病院機構 相模原病院 熊澤勇介先生が フレイル予防のためのセルフチェック方法を解説 Web メディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を2/28（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24回)」を2月28日（水）に掲載いたします。

当社は、加齢による身体機能の低下が気になる方やそのご家族様に向け、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など、日常生活に役立つ情報を紹介しています。

第24回 フレイル予防のためのセルフチェック



国立病院機構 相模原病院
管理栄養士 熊澤 勇介 先生

フレイル予防のため最初実践すべきことは、生活習慣を見直し、自分自身にとって足りないもの、減らすもの、維持すべきものを知ることであると話されています。

自分自身の状態を知るには、運動量と栄養素の摂取量を知る必要があります。そこで、スマートフォンやスマートウォッチの万歩計機能、食事や脈拍などを記録できるアプリケーションの活用を紹介されています。

高齢期のやせは、死亡率が高まるため、痩せの状態で体重減少がある場合は、たんぱく質の増加を図ることを推奨されています。運動は個人差を踏まえて強度や量を調整することを原則に、週2〜3回の筋力トレーニングをおすすめされています。

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2024年3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 MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 深沢 和礼

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>