

渡辺克哉先生が低栄養予防に役立つ食事の工夫を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を3/13(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25回）」を3月13日（水）に掲載いたします。

当社は、高齢期の栄養管理に詳しい医師が、低栄養予防に重要な栄養素と食事を紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

65歳以上の低栄養傾向の方（BMI \leq 20kg/m²）の割合は、男性12.4%、女性20.7%※となっています。また、85歳以上では、男性17.2%、女性27.9%※と最も高く、年齢を重ねるにつれ、低栄養のリスクが高まることが分かっています。

そこで、第25回は医療法人社団 日翔会 理事長の渡辺克哉先生に、低栄養を予防する食事について解説いただきました。

渡辺先生は、在宅医療を専門に12拠点のクリニックを運営されており、プライマリ・ケアの充実に取り組まれています。

※令和元年 国民健康・栄養調査報告 第2部 基本項目 第1章 身体状況及び糖尿病等に関する状況 1.肥満及びやせの状況 より

第25回 生活習慣病対策から低栄養予防へ食事を見直し



医療法人社団 日翔会 理事長
医学博士 渡辺 克哉 先生

低栄養を予防するための食材選び、調理法、ちょい足し術を紹介いただいております。

効果的にエネルギーや栄養素を摂取するため、肉や魚は脂身の多い部位を選ぶ、煮物や焼き物は炒め物や揚げ物にすることをおすすめされています。

食事が減少してきた方には、朝・昼・夕の食事に加えて間食を取り入れる頻回食や、油や栄養補助食品の活用を提案されています。また、水分をミルクティーやゆず茶などへ置き換えると、手軽に栄養価をアップできると述べています。

さらに、卵焼きにマヨネーズを入れたり、プリンやカステラに生クリームをつけたりするなど、ちょい足しのコツも多数紹介いただいております。



■「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3月27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 経営企画室 管理栄養士 原優香

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>