

緑風会薬局 管理栄養士 島田和美先生が 低栄養の予防と口腔機能を維持するためのポイントを紹介 Web メディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を4/10（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27回)」を4月10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。

第27回は緑風会薬局 認定栄養ケア・ステーションの島田和美先生に、フレイル予防に重要な栄養素のちよい足し術と口腔機能を維持するために日頃の食生活で意識すべきポイントを紹介いただきました。

第27回 最後まで口から食べるために！



緑風会薬局 認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士 島田 和美 先生

エネルギーやたんぱく質をアップさせるコツとして、いつもの食事に MCT オイルやオリーブオイル、マヨネーズを加えたり、豆腐や納豆、卵などを1品取り入れるちよい足し術を紹介いただいています。

また、十分な栄養素を摂るためには、食べる力を維持することが重要であると述べています。日頃からよく噛む習慣を身につけることに加え、食材を大きめに切ったり、れんこんやごぼうといった食物繊維の多い食材を選ぶこと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4月24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 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>