

和洋女子大学 管理栄養士 鯨岡みどり先生が 若年層における「低栄養」のリスクと予防法を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を1/14（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 69 回)」を 1 月 14 日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイルやサルコペニアの対策として、管理栄養士が食生活のポイントを紹介する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

第 69 回は、和洋女子大学の鯨岡みどり先生に、若年層における低栄養のリスクと予防のポイントを紹介いただきました。

第 69 回 若年層にも広がる“低栄養”のリスク



和洋女子大学
管理栄養士 鯨岡みどり 先生

若年層における低栄養のリスクと予防法を紹介いただきました。

極端なダイエットや偏った食生活により、体内が深刻な栄養不足状態の方が増加していると述べられています。体力や免疫力の低下、皮膚や髪のトラブルなど健康全体に影響を及ぼすリスクがあると説明されています。

予防は、1日3食を基本に、主食・主菜・副菜をそろえることやたんぱく質を摂ること等を紹介いただきました。内側から健康を大切にすることを推奨されています。

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 2026 年 1 月 28 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 北川明日香

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>