

東京聖栄大学 管理栄養士 佐藤ひろ子先生が 高齢期にメタボ対策から切り替える「貯筋」食事術を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を2/25（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72回)」を2月25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72回は、東京聖栄大学の佐藤先生に、メタボ対策から切り替えるフレイル予防のコツを紹介いただきました。

第72回 人生100年時代への心得 ---「フレイル予防」の食事---



東京聖栄大学
管理栄養士 佐藤ひろ子 先生

中年期までは「メタボ予防」のために食べ過ぎを控える方が多いですが、高齢期に入ると「フレイル予防」へ切り替える必要があると述べられています。筋肉を減らさず「貯筋」するコツを3つ紹介いただきました。1つめは、主食をしっかり食べて「エネルギー」を確保することです。2つめは、主食と同時にたんぱく質で「材料」を補給することです。3つめは、特定の食品に限らず、食品の「多様性」に気をつけて食べることです。「慣れ」ている食事を一歩見直すことが自分らしい人生を長く楽しむ秘訣と述べられています。

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3月11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>