

摂南大学 管理栄養士 百木和先生が オーラルフレイルを予防する3本柱を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を5/13（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77回)」を5月13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77回は、摂南大学の百木和先生に、オーラルフレイルを予防する3本柱を紹介いただきました。

第77回 お口の衰えを見逃さないで！オーラルフレイルを知って、健康長寿を目指そう



摂南大学
管理栄養士 百木和 先生

“オーラルフレイル”とは、噛む・飲み込む・話すといった口腔の機能が衰えた状態のことです。オーラルフレイルが進行すると、歯の問題だけでなく全身の健康に直結し、筋力低下・認知機能低下・社会的孤立・要介護状態へとつながる負の連鎖を引き起こします。

オーラルフレイルは早期に対応すれば改善・予防が可能です。『食べ方』『口まわりの筋力を維持する会話方法』『口腔体操』の3点について詳しくご紹介いただきました。

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5月27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 高橋茉央

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>