

相模女子大学 管理栄養士 松永裕美子先生が フレイルを予防する食事のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を6/10（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79回)」を6月10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79回は、相模女子大学の松永裕美子先生に、フレイルを予防する食事のポイントを紹介いただきました。

第79回 食事からはじめるフレイル予防 管理栄養士が伝えたい、元気な毎日を支える食事のコツ



相模女子大学
管理栄養士 松永裕美子 先生

年齢とともに増える「食が細くなる」「体力が落ちる」といった変化は、健康と要介護の間である『フレイル』のサインかもしれません。フレイルは早期の食事対策で予防・改善が可能です。

食事のポイントは、筋肉の材料となるたんぱく質を毎食意識し、エネルギー不足を防ぐこと。さらに合言葉「さあにぎやかにいただく」を目安に10の食材群をバランスよく食べ、誰かと食べるなど楽しむことも大切です。完璧を目指さず、まずは今日できる小さな工夫から初めてみましょう。

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6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 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>