

日本調剤株式会社 管理栄養士 ニノ口奏音子先生が フレイル予防に役立つ毎日の食事のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を9/9（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85回）」を9月9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85回は、日本調剤株式会社のニノ口奏音子先生に、フレイル予防に役立つ毎日の食事のポイントを紹介いただきました。

第85回 「フレイル」をご存知ですか？



日本調剤株式会社
管理栄養士 ニノ口奏音子 先生

<掲載内容>

加齢による心身の衰え「フレイル」は、放置すると要介護のリスクが高まりますが、早期の対策で予防・改善が可能です。その基本となるのが「食事」です。

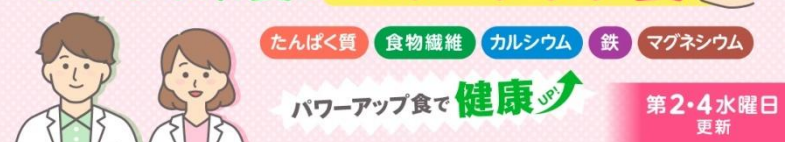
予防のポイントは、①1日3食欠かさず食べてエネルギーを補うこと、②肉・魚・野菜など10品目中7品目以上をバランスよく選ぶこと、③筋肉の材料となる「たんぱく質」を毎食片手の手のひら分摂ることの3つです。食欲が出ないときは薬味や油分、間食を活用することで、効率よく栄養を摂ることができます。

常に完璧を目指すのではなく、朝食に牛乳やヨーグルトを足したり、手軽なサバ缶やカット野菜を使うなど、できそうなことを一つずつ取り入れることが大切です。

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



■「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9月24日（木）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>