

甲南女子大学 管理栄養士 辻秀美先生が 血管の健康を守りフレイルを防ぐ食事法を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を9/24（木）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 86 回)」を 9 月 24 日（木）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 86 回は、甲南女子大学の辻秀美先生に、血管の健康を守りフレイルを防ぐ食事法を紹介いただきました。

第 86 回 フレイル予防の鍵は『血管の健康』にあり！全身をしなやかに保つ生活習慣



甲南女子大学
管理栄養士 辻秀美 先生

<掲載内容>

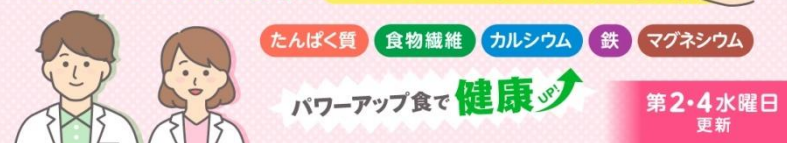
フレイル（虚弱）予防の鍵は「血管の健康」にあります。動脈硬化で血流が滞ると筋力低下を招き要介護リスクが高まるため、血管をしなやかに保つ食生活が欠かせません。

日本動脈硬化学会が推奨する「The Japan Diet」に基づき、①肉の脂身を控え、EPA・DHA が豊富な青魚や大豆から質の良いたんぱく質を摂ること、②未精製穀類や野菜などの食物繊維でコレステロール吸収を抑え、腸内環境を整えること、③1 日 6g 未満の減塩と糖質控えめな摂取を心掛けることが大切です。

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 10 月 14 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>