

神戸海星病院 松岡良平先生が低栄養の原因と予防・改善法を解説 Webメディア「しっかり栄養、パワーアップ食」を1/10（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21回)」を1月10日（水）に掲載いたします。

当社は、加齢による身体機能の低下が気になる方やそのご家族様に向け、管理栄養士が執筆する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

本メディアではフレイル・サルコペニアの予防に重要な栄養素や摂取のポイントなど、日常生活に役立つ情報を紹介しています。

第21回 痩せ願望の18歳、81歳望んでないのに低栄養



医療法人財団 神戸海星病院 栄養部
管理栄養士 松岡 良平 先生

20代～50代の女性を対象としたアンケート調査によると、全体の73.0%にダイエットの意向がある一方で、高齢者では無自覚のうちに低体重になる傾向があります。

高齢になると、消化吸收を司る臓器の機能や嚥下機能の低下、嗅覚・味覚の低下により食欲が落ちていきます。すると、低栄養を招き、身体機能が低下することで、さらに食欲が落ち、負のサイクルに陥ります。また、高齢者のやせは、生存率が低下するという統計データもあります。

そこで、松岡先生が低栄養の予防・改善のために推奨されているのが、ご飯、汁物、3種のおかずを組み合わせた「一汁三菜」の食事です。食欲がない場合は、粥やうどん、茶碗蒸し、プリン、ヨーグルト、ゼリーや酸味が強くない果物をおすすめされています。食べたいときにすぐに食べられるよう、作り置きや冷凍保存しておくなどの工夫も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2024年1月24日(水) 13時

<https://powerupshoku.mealtime.jp>



クリック

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 山崎 萌永

TEL：03-5249-5125 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>