

厚木循環器・内科クリニック 管理栄養士 前場由梨先生が 低栄養予防に役立つちよい足し術を解説 「しっかり栄養、パワーアップ食」を6/26（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32回)」を6月26日（水）に掲載いたします。

当社は、いつまでも心身の活力を維持し、自立した毎日を送っていただくため、管理栄養士がフレイルやサルコペニアの予防法を解説する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

第32回は厚木循環器・内科クリニックの前場由梨先生に、低栄養のチェック法と予防や改善に役立つちよい足し術を紹介いただきました。

第32回 住み慣れたご自宅で暮らしていくことを支える食事とは？



医療社団法人 広栄会 厚木循環器・内科クリニック
外来・訪問診療部
管理栄養士 前場 由梨 先生

在宅で暮らす高齢者の方は、栄養障害や摂食嚥下障害により低栄養に陥るリスクが高く、免疫力の低下や持病の悪化につながりやすいといわれています。

そこで、低栄養のチェック項目であるBMI値、体重減少率、アルブミン値について解説いただきました。

また、食事量を増やすことが難しい方のために、手軽に栄養素をアップさせるためのちよい足し術を紹介いただいています。1つ目はごま油やマヨネーズといった油脂の活用です。2つ目はたんぱく質が豊富な食材を加えた混ぜご飯です。卵粥や鶏五目御飯は品数を増やさずにエネルギーやたんぱく質をアップさせることができます。3つ目は間食の活用です。果物や乳製品はエネルギーだけでなく、ビタミンやたんぱく質補給にも役立ちます。

食欲低下や体重減少が気になる方に役立つ情報が満載です。

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



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7月10日(水) 13時

<https://powerupshoku.mealttime.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 原優香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealttime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealttime.jp>