

医療法人早石会 早石病院 岡野理江子先生が 食生活指針の10項目と中食の活用法を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を10/23(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、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第40回）」を、10月23日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアや骨粗鬆症のリスクが高まる高齢期の食生活について医師が解説する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第40回は医療法人早石会 早石病院の岡野理江子先生に、食生活指針の概要と中食の上手な活用方法を紹介いただきました。

第40回 みなさんは食事を楽しんでいますか？



医療法人早石会 早石病院
医学博士 岡野 理江子 先生

高血圧や肥満、低栄養、サルコペニア、骨粗鬆症などの予防・改善策として、食生活指針10項目を紹介されています。

また、中食を活用する際のポイントをまとめていただきました。中食とはスーパーやコンビニなど家庭外で商業的に調理加工されたものを購入して食べる形式です。調理負担の軽減や多様な食品が摂れるというメリットがある一方で、炭水化物・脂質・食塩の過剰摂取につながりやすいというデメリットもあると述べています。そこで、総菜に千切りキャベツを和えたり、豆腐を乗せたりして、栄養バランスを整えることを推奨されています。また、お惣菜を購入する際は、栄養成分表示を確認することや、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが重要であると述べています。



■「パワーアップ!食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2024年11月13日(水) 13時

<https://powerup.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 原優香

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>