

食支援ステーション食サポ 管理栄養士 西山愛先生が 中年期と高齢期の健康課題と対策のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 12/10（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 67 回)」を 12 月 10 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 67 回は、食支援ステーション食サポの西山愛先生に中年期と高齢期の健康課題と対策のポイントを紹介いただきました。

第 67 回 フレイル予防～ギアチェンジをしよう～



食支援ステーション食サポ
管理栄養士 西山愛 先生

中年期と高齢期の健康課題と対策のポイントを紹介いただきました。中年期までは、過栄養やメタボ対策としてエネルギーの摂り過ぎに注意し、運動で消費することが重要であると説明されています。一方、高齢期では、低栄養・フレイル対策として「エネルギーとたんぱく質の摂取不足に注意し、筋肉を維持するための運動を行うこと」が重要であると述べられています。個々の健康状態に合わせて、なるべく早い段階から意識して対策を取ることを推奨されています。

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)

今回は 2025 年 12 月 24 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 北川明日香

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>