

鎌倉女子大学 管理栄養士 落合由美先生が 低栄養・フレイルを予防する食事のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を3/11（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73回)」を3月11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73回は、鎌倉女子大学の落合由美先生に、フレイルを予防する食事のポイントを紹介いただきました。

第73回 フレイル予防～健康で生き生きとした毎日を送るために



鎌倉女子大学
管理栄養士 落合由美 先生

フレイルを予防する食事のポイントを3つ紹介いただきました。1つめは、1日3食しっかり食べることです。欠食や菓子・果物のみの食事にならないよう注意が必要です。2つめは、主食・主菜・副菜を組み合わせることでバランスよく食べることです。食品により特徴ある栄養素が含まれ、身体で重要な働きを行っています。3つめは、偏ることなく様々な食品を選ぶことです。特にたんぱく質は不足しないよう食事に納豆や豆腐、間食にヨーグルトの活用を推奨されています。缶詰め等を利用したお手軽レシピ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2026年3月25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>