FUNDELY
プレスリリース

2026 年 11 月 10 日

東洋大学 管理栄養士 塩原明世先生が 将来の健康に向けた食事の大切さを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 11/11（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 88 回)」を 11 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 88 回は、東洋大学の塩原明世先生に、将来の健康に向けた食事の大切さを紹介いただきました。

第 88 回　あなたの健康資産、増えていますか？



東洋大学
管理栄養士　塩原明世 先生

＜掲載内容＞
フレイルは高齢になって突然始まるものではなく、若いうちから骨や筋肉を蓄えておくことが大切です。朝食を抜いて夕食に偏る食生活では、必要な栄養素やエネルギーが不足し、筋肉を消費してしまうこともあります。
将来の健康に備えるためには、１日３食を心がけ、たんぱく質だけでなく、野菜や果物、乳製品など、多様な食品を取り入れましょう。特に、活動量の多い学生は、食事量が不足すると、けがや体調不良につながることも。
忙しい方でも食べられるよう、手に取りやすい場所に食品を準備しておくことが大切です。



■「しっかり栄養、パワーアップ食」の概要
更新日：毎月１回(第２水曜日)
次回は 2026 年 12 月９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　髙橋茉央
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