FUNDELY

プレスリリース

2024 年 10 月 22 日

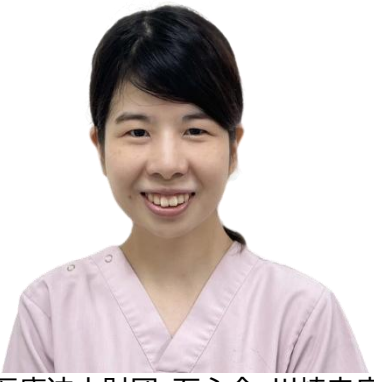
川崎幸病院 管理栄養士 井上椋子先生が味覚低下の予防法を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 10/23（水）配信

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、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 40 回)」を 10 月 23 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 40 回は社会医療法人財団 石心会 川崎幸病院の井上椋子先生に低栄養の一因である味蕾の減少を防ぐコツを紹介いただきました。

第 40 回　味覚低下を防ぎ、健康長寿を目指しましょう！



社会医療法人財団 石心会 川崎幸病院
管理栄養士　井上 椋子 先生

味蕾は舌や口腔内に存在し、味のもととなる化学物質を検出しますが、加齢とともに減少していきます。そこで、味蕾の減少を防ぐコツを紹介いただきました。

１つ目は亜鉛の欠乏を防ぐことです。亜鉛が豊富な食材として、動物性食品や穀類、豆類、ナッツ類を紹介されています。また、豚肉を牛肉に置き換えたり、いつもの食事に納豆やチーズをプラスすることもおすすめされています。

２つ目は唾液の分泌を促すことです。唾液には味蕾の再生を促す成分が含まれていますが、口周りの筋力が低下すると分泌量が減少します。そのため、食事の際は１口あたり 30 回以上よく噛むことと、食事前に唾液腺マッサージを行うことを推奨されています。



■「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 11 月 13 日(水) 13 時

https://powerupshoku.mealtime.jp

クリック

【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