FUNDELY

プレスリリース

2026 年３月 24 日

埼玉石心会病院 管理栄養士 安達順子先生が 低栄養を引き起こす「鉄不足」予防のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を３/25（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 74 回)」を３月 25 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 74 回は、埼玉石心会病院の安達順子先生に、低栄養を引き起こす「鉄不足」予防のポイントを紹介いただきました。

第 74 回　鉄不足は“隠れ低栄養”の始まり



埼玉石心会病院
管理栄養士 安達順子 先生

低栄養を引き起こす「鉄不足」の改善・予防法を紹介いただきました。鉄不足は、食事量の減少や、偏った食事、消化吸収能力の低下により鉄不足が引き起こされると説明されています。

食事のポイントとして、吸収率の良いヘム鉄(レバー、赤身肉、魚介類など)を中心に非ヘム鉄(野菜、豆類など)を組み合わせることを推奨されています。

様々な種類の食品や鉄分の多い食品を食べる食習慣が重要であると述べられています。



■「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 2026 年４月８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　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