

阪和第二泉北病院 管理栄養士 川上璃花先生が オーラルフレイルの予防と対策を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を5/27（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 78 回)」を 5 月 27 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 78 回は、阪和第二泉北病院の川上璃花先生に、オーラルフレイルの予防と対策を紹介いただきました。

第 78 回 「あれ、むせた？」がサイン。一生おいしく食べるための新習慣



阪和第二泉北病院
管理栄養士 川上璃花 先生

加齢に伴い噛む・飲み込む力が衰える「オーラルフレイル」は、放置すると誤嚥性肺炎や窒息を招く恐れがあります。早期発見には、むせや飲み込みにくさ等のサインを見逃さず、セルフチェックを行うことが大切です。

「オーラルフレイル」の予防には、正しい食事姿勢や一口量の調整、30 回以上噛む、タンパク質を意識した食事などの新習慣が有効です。阪和第二泉北病院の嚥下外来では、専門的な検査やリハビリを通じ、「一生おいしく食べる喜び」を守るためのサポートをしています。

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)

次回は 2026 年 6 月 10 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 高橋茉央

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>