

地域栄養ケア PEACH 厚木 管理栄養士 荒井真理子先生が 低栄養を防ぐ毎日の食事の工夫を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 6/24 (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 80 回)」を 6 月 24 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 80 回は、地域栄養ケア PEACH 厚木の荒井真理子先生に、低栄養を防ぐ毎日の食事の工夫を紹介いただきました。

第 80 回 おいしく食べて低栄養を予防しよう



地域栄養ケア PEACH 厚木
管理栄養士 荒井真理子 先生

<掲載内容>

低栄養は、高齢者特有の要因や若年層の過度なダイエットなどにより、自覚のないまま進行し、心身の機能低下を招きます。高齢者では、不足したエネルギーを補うために筋肉が分解されるため、体をつくる「たんぱく質」と、それを活かす「エネルギー（油など）」を組み合わせることで摂ることが重要です。

予防のためには、食事量を無理に増やすのではなく、乳製品やMCTオイル、缶詰・冷凍食品などの便利な食材の活用が有効です。野菜中心・減油といった習慣にとられすぎず、肉や魚、油を取り入れて無理なく低栄養を防ぐことが大切です。

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 7 月 8 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>