

富士見高原病院 管理栄養士 杉山萌々花先生が 管理栄養士が教えるフレイル予防の食事とレシピを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を7/8（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 81 回)」を 7 月 8 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 81 回は、富士見高原病院の杉山萌々花先生に、管理栄養士が教えるフレイル予防の食事とレシピを紹介いただきました。

第 81 回 貯筋で健康の積み立てをしよう！



富士見高原病院
管理栄養士 杉山萌々花 先生

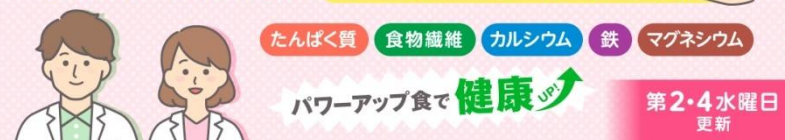
<掲載内容>

高齢化に伴い、健康と要介護の中間段階である「フレイル」の予防が注目されています。予防には栄養、身体活動、社会参加がポイントです。食事では 1 日 3 回、主食・主菜・副菜を組み合わせた五大栄養素の補給が重要です。特に筋力低下を防ぐため、毎食まんべんなくたんぱく質を摂取し、普段の食事に一工夫加えることが推奨されています。また、食べる力の維持に繋がる噛み応えのある食品選びや、食欲を増進させる共食も効果的です。これらを意識し、手軽な高たんぱくレシピを提案しています。

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



■「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 22 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>