

しおのざき管理栄養士事務所 管理栄養士 塩野崎淳子先生が 「きょうよう」と「きょういく」から始めるフレイル予防法を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を7/22（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 82 回)」を 7 月 22 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 82 回は、しおのざき管理栄養士事務所の塩野崎淳子先生に、「きょうよう」と「きょういく」から始めるフレイル予防法を紹介いただきました。

第 82 回 もしかしたらフレイルかも？まずは気づくことが大切



しおのざき管理栄養士事務所
管理栄養士 塩野崎淳子 先生

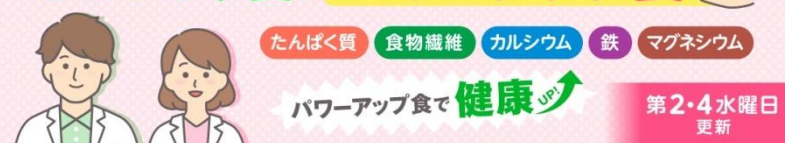
<掲載内容>

高齢者のフレイルは自覚がないまま進行しやすいため注意が必要です。予防には「今日、用事がある（きょうよう）」「今日、行くところがある（きょういく）」という社会とのつながりが重要で、これが理想的な活動と食事のサイクルを生み出します。また、糖尿病の厳密な血糖管理による体重減少がフレイルを招くこともあるため、主食でエネルギーを確保しつつ、主治医やドラッグストアの管理栄養士など、身近な専門家に栄養状態をチェックしてもらうことが健康維持の基本となります。

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 8 月 12 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>