

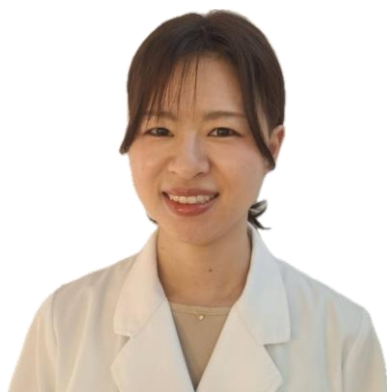
因島市薬剤師センター薬局 管理栄養士 八坂遥香先生が 薬局管理栄養士が教える高齢者の低栄養予防と食事法を紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を 8/12（水）配信

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 83 回)」を 8 月 12 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 83 回は、因島市薬剤師センター薬局の八坂遥香先生に、薬局管理栄養士が教える高齢者の低栄養予防と食事法を紹介いただきました。

第 83 回 元気に暮らし続けるための低栄養予防のすすめ



因島市薬剤師センター薬局
管理栄養士 八坂遥香 先生

<掲載内容>

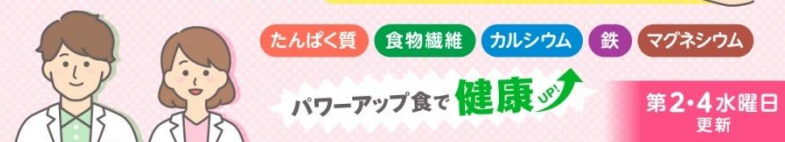
瀬戸内海の因島では、高齢化に伴い「食事が億劫」「量が食べられない」といった理由で、体重減少がなくても「低栄養」に陥るリスクが高まっています。低栄養は筋肉量の低下や転倒、寝たきりにつながるため、早めの対策が不可欠です。

対策として①毎食「主食・主菜・副菜」を揃えて 1 日 3 食しっかり食べ、朝食を中心にたんぱく質を補うこと、②10 の食品群から 1 日 7 点以上を目指してフレイル予防すること、③家族や地域の人と楽しく食卓を囲むことが大切です。薬局管理栄養士として「食」から地域の健康を支えます。

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 26 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>