

駒沢女子大学 人間健康学部 児玉 小百合先生が 低栄養を予防する共食について紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を6/11（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55回)」を6月11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55回は駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科の児玉小百合先生に心身の健康を促す「共食」を紹介いただきました。

第55回 孤食は低栄養のリスク？共食を増やして食事バランスを



駒沢女子大学 人間健康学部
健康栄養学科 教授 児玉小百合 先生

低栄養の要因と対策について解説いただきました。

加齢により食事量が減少すると十分なエネルギーを摂取できなくなるほか、一人で食事を摂る「孤食」は料理の品数が減り栄養バランスが偏りやすいことや、幸福度が低下しやすいことがわかっています。

これらの対策として誰かと食べる「共食」を推奨されています。

共食の場として地域のボランティア団体が主催する食堂もご紹介いただきました。

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2025年6月25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 北川明日香

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>