

竹田総合病院 管理栄養士 武藤裕子先生が 摂食嚥下障害予防のポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を8/27（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60回)」を8月27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60回は竹田総合病院の武藤裕子先生に摂食嚥下障害を予防する運動と食事を紹介いただきました。

第60回 口から食べる楽しみをあきらめないための工夫



竹田総合病院
管理栄養士 武藤裕子 先生

低栄養につながりやすい摂食嚥下障害の予防ポイントを紹介いただきました。活動量の低下により食欲が低下し、嚥下力が衰え摂食嚥下障害の進行につながりやすくなるため、日々の身体活動と栄養摂取が重要であると述べられています。

自宅でできる体操として、顔や首の緊張を解く体操や、舌の体操を紹介いただきました。食事は、バランスよく食べることに加え、飲み込みにくさがある方や少食の方に向けた食べ方の工夫を提案されています。ご家族と食事を楽しむ時間も心と体の元気につながると説明されています。

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

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9月10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>