

座間総合病院 管理栄養士 土屋宗周先生が 低栄養を防ぐためのポイントを紹介 「しっかり栄養、パワーアップ食」を9/11（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37回)」を9月11日（水）に掲載いたします。

当社は、老年期の健康課題であるフレイルやサルコペニア、骨粗鬆症について、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37回は座間総合病院の土屋宗周先生に低栄養の国際基準である「GLIM基準」と低栄養予防のポイントを紹介いただきました。

第37回 低栄養の国際基準「GLIM基準」って何？



座間総合病院 栄養科 科長
管理栄養士 土屋 宗周 先生

低栄養の国際基準である「GLIM基準」の活用法を一般の方向けに分かりやすく解説していただきました。「GLIM基準」は、簡単なチェックでリスクの有無をふるい分けした後、症状や原因を詳しく評価する2段階の仕組みになっています。評価のポイントとして、体重やBMI、筋肉量、食事量、炎症の有無を紹介いただきました。

また、低栄養を予防するためにバランスの良い食事、定期的な体重測定、適度な運動を推奨されています。食事では、特にエネルギーやたんぱく質を十分に摂取することが大切であると述べています。筋力を維持するため、汗をかく程度の運動を30分・週に2回以上行う、椅子スクワットを毎日30回程度行うなど具体的な方法も提案いただきました。

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2024年9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 原優香

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>