

大阪公立大学 大学院医学研究科 福本真也先生が 日常生活で実践できる栄養管理法を紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を1/22(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、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第46回）」を、1月22日（水）に掲載いたします。

当社は、フレイル・サルコペニアを予防し、健康寿命を延伸するための食生活について医師が解説する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第46回は大阪公立大学の福本真也先生に執筆いただきました。福本先生は糖尿病・代謝内分泌疾患、動脈硬化症、予防医学を専門とし、生活習慣病の研究と診療に携わられています。

第46回 日本版ポーションコントロール：111 弁当箱健康法



大阪公立大学 大学院医学研究科
医学博士 福本真也 先生

ポーションコントロールという食事療法を日本の食品や習慣にマッチさせた「111 弁当箱健康法」を紹介いただきました。3つの簡単なステップで、専門知識がない方でも自分に合った食事の指標を確認できます。まず、早見表で摂取したいカロリーから自分に合った弁当箱の容量と食事の重量を設定します。次に、弁当箱に主食(ご飯)、主菜(お肉、魚料理等のメインディッシュ)、副菜(野菜類)が3等分になるように食事を詰めます。最後に、詰めた弁当が最初に設定した重量になるようキッチン秤を用いて調整します。

無理のない範囲で取り入れ長く継続すること、自分に適切な食事量のサイズと重量の感覚を身に着けることが重要であると述べています。

医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

パワーアップ!食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「パワーアップ!食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2025年2月12日(水) 13時

<https://powerup.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>