

# 泉野浩生先生が「三角食べ」と「ばっかり食べ」のメリットを紹介 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を3/27(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）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26回）」を3月27日（水）に掲載いたします。

当社は、食事療法に詳しい医師が、健康の維持・増進に役立つ情報を紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

第26回は長崎大学病院の泉野浩生先生に、「三角食べ」と「ばっかり食べ」のメリットを紹介いただきました。日本の食育では「三角食べ」が推奨されてきましたが、「ばっかり食べ」にも沢山のメリットがあることが分かります。それぞれのメリットを知ることによって、各々に合った食事法が見つかります。

## 第26回 どっちがいいの?三角食べとばっかり食い



長崎大学病院  
高度救命救急センター 助教  
医学博士 泉野 浩生 先生

ごはん、汁物、おかずを一口ずつ順番に食べる「三角食べ」と、コース料理のように時間をかけて一品ずつ食べきっていく「ばっかり食べ」について、それぞれのメリットを解説いただきました。

「三角食べ」においては、口や喉に残った食べ物を汁物で流す効果や、食事の途中で満腹になっても栄養バランスを保ちやすいというメリットを紹介いただきました。

一方、コース料理のような「ばっかり食べ」は、最初にサラダや前菜で食物繊維を摂るため、脂肪や糖質の吸収が緩やかになり、動脈硬化や認知症のリスクを抑制することができるかと述べています。

それぞれにメリットがありますが、嚥下機能に問題のない大人の場合は、汁物や前菜、おかず、ごはんの順に食べることをおすすめされています。

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2024年4月10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 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>