



Eat Well, Live Well.



Ajico News

Ajinomoto health & nutrition communication news

Vol. 01 2017 Winter

企画・編集・発行 味の素株式会社

今回の
テーマ

高齢者の食事実態と健康への意識、 食品摂取多様性と自立機能との関係性

高齢者も
たんぱく質の積極的な摂取を含めた
食品摂取多様性の向上が大切!

Contents

- 高齢者の考える“健康な食生活”意識とは?
- 高齢者の食事の実態
- 食品摂取多様性と栄養状態、自立度との関係性
- 自立度維持のための食育プログラム
—東京都北区での取り組み—

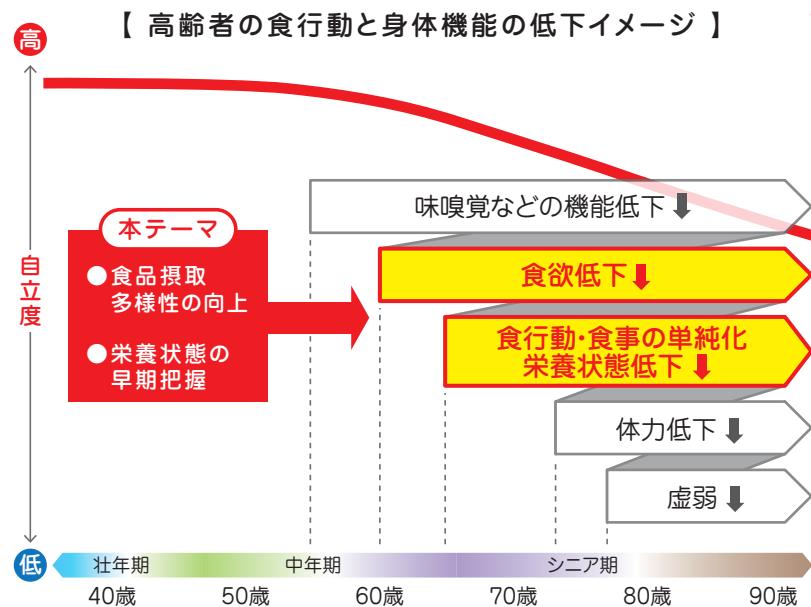
創刊のご挨拶

「Ajico News」は、健康なところとからだの実現に貢献できる最新情報の発信に努めてまいります。

人々の願いである健康と幸福、より良い未来の実現に向け、「食」に携わる皆さまの活動に役立てていただけましたら幸いです。



味の素株式会社
常務執行役員
吉宮 由真



味の素(株)が
応援します!



それぞれの段階に
合わせた対策・指導で
QOL向上↑へ!

高齢者にとって“生きること”は食べること。食を楽しむ機能が衰えると、食への積極性が失われ、食事を用意する気力や食べる意欲も減退します。その結果、栄養状態が低下し、体の衰えにつながる負のスパイラルが生じます。このスパイラルを絶ち、自立度を維持するための栄養介入のありかたを考えます。

高齢者の食意識と現状を踏まえ、自立度維持に向けた栄養指導を

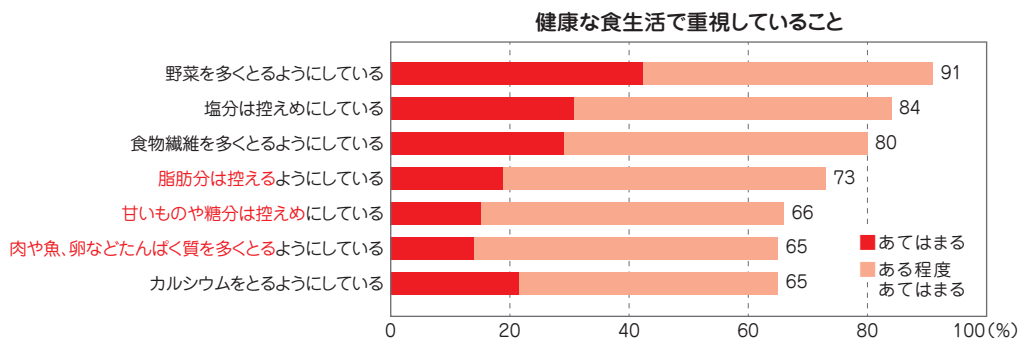
味の素(株)独自の調査「2015年 シニア調査」によると、高齢者の食意識は高いものの、食生活には改善の余地があり、現状に即した適切な栄養指導が求められています。

高齢者の考える“健康な食生活”意識とは？

8割以上の高齢者が、野菜や食物繊維を多く摂取し、塩分を控える高い健康意識を持っています。

一方、メタボや糖尿病対策のため“減らす”意識が高すぎるあまり、高齢者に必要なエネルギー源やたんぱく質摂取への意識は、比較的低いことが読み取れます。

2015年 味の素(株)シニア調査…シニア(60歳以上)の食と健康に関する実態と意識を把握するために、特に、増加しつつある後期高齢者(75歳以上)に注目し、5歳きざみで分析、本調査分析対象者(465名)



高齢者の食事の実態

高齢者の日々の食卓を写真調査した結果、全体的にエネルギーやたんぱく質が不足しがちであることがわかります。

また、健康への意識が垣間見られる方もいる一方、野菜や炭水化物中心に偏りすぎたり、ワンパターンになりがちで、改善の余地が見られます。

高齢者自身が自分のからだの現状と摂取すべき食事の量と質を正しく把握できていない点が問題です。

出典
上段及び下段左端：
味の素(株)2016年食卓写真調査、
下段中央、右端：
2011年味の素(株)食品研究所調べ



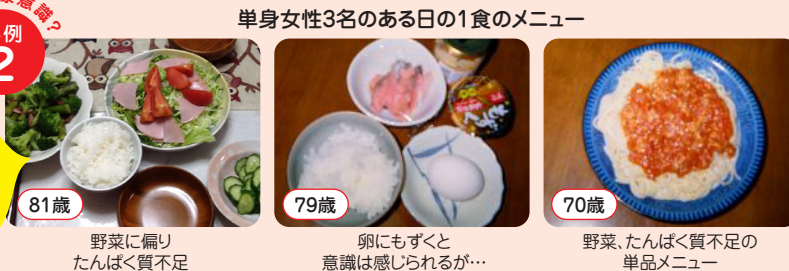
食材の数が少なく偏っています

問違った健康意識？
事例1



健康を意識した食材を選んでいます、全体にエネルギーが不足しています

問違った健康意識？
事例2

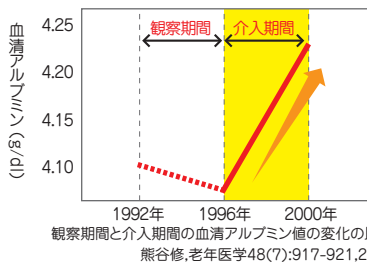


食品摂取多様性と栄養状態、自立度との関係性

介護予防のための栄養改善プログラムの第一人者、熊谷修先生*の研究によると、たんぱく質の摂取だけでなく、毎日の食事で10食品群をしっかりと摂れている、食品摂取多様性の得点が高い人は活動低下へのリスクが低いことがわかっています。高齢者が自らが食べ方のくせを自覚し、改善しやすくする指導が大切です。

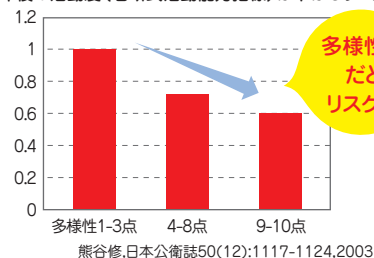
*東京都健康長寿医療センター研究所 協力研究員

多様性をあげる食事介入による血清アルブミン*の変化



*血清アルブミン…血液中を流れるたんぱく質の約60%を占め、食事の中のたんぱく質の摂取量を敏感に反映するため、からだの栄養状態の指標となる。

5年後の活動度(老研式活動能力指標)が下がるリスク





自立度維持のための食育プログラム—東京都北区での取り組み—

一人一人が自立した生活を営むためには「何をどのように食べると良いのか?」そんな北区の職員、栄養士の真摯な思いから、北区と味の素株式会社は、自立支援のための食育プログラムを開発する研究を2013年より共同で開始しました。食品摂取の多様性と自立度の関係性に着目し、栄養介入の効果を定量的に評価しています。その取り組みの工夫点や成果、これからの活動についてレポートします。

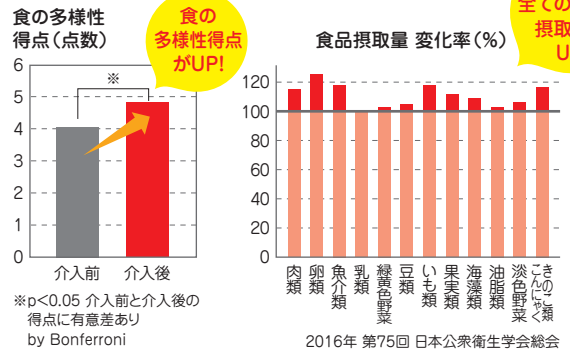
1年目 栄養に関する情報を発信

北区内在住の高齢者男女235人を対象に、栄養に関する情報提供からスタート。セミナーの実施、ニュースレターで健診やレシピなどの具体的な意識づけを促す情報を発信し、栄養指導に対する個人の意識の向上を図りました。



データの解析 栄養介入の効果を確認!

チェックシートの項目やコメント、多様性得点を算出するためのアンケート等、データを解析した結果、シートを使った**双方向コミュニケーション**を行うことで、きのこやいも類など、今まで意識されていなかった食材の摂取が促され、**食品摂取の多様性**が有意に向上することがわかりました。



ほぼ全ての食材の摂取率がUP!

2年目 北区楽しい食の推進員

自らが食べた食品を確認する「しっかり食べチェックシート」の利用を促しました。毎月10日間分の記録に対し、「北区楽しい食の推進員」である栄養士が個別アドバイスを書いて返却するという**双方向コミュニケーション**を通じ、食事の内容を「見える化」し、個々の悩みや課題と向き合い、多様な食品摂取ができるよう支援しました。



栄養の知識の浅い方でも食品群を分類しやすくなったチェックシートを導入。コメント欄でコミュニケーションを促進しました

参加者の声 「普段あまり食べていなかった食品群を意識して食べられるようになった」「食事を作る家族へ感謝する気持ちがわいた」「コメントがうれしかった」などと栄養士とのやり取りに対する好意的な意見もありました。なかには、「主人から食品群について意見を言われることがプレッシャーになった…」というご意見も。

栄養士の声 「いも類が食べにくいという実態がわかり、食べやすい調理法をお伝えした」「コレステロールを気にして卵を敬遠していた方が、アドバイスを受けた結果、安心して積極摂取するようになった」など、具体的なやり取りが効果につながったようです。

研究者へのインタビュー

味の素株式会社
食品研究所
技術開発センター
健康栄養価値創造グループ
岡辺有紀



過去の研究から、味覚や嗅覚は60歳代前後から徐々に低下していくことがわかっています。これに伴い高齢者の方々の食に対する関心が薄れ、日々の食事がワンパターンになり、栄養状態に悪影響が生じると考えられています。そこで、栄養状態を早めに把握し、食の多様性を維持で

きるよう、本プログラムを開発してきました。データ解析を進める中で、食事摂取パターンと栄養状態との関連性も明らかになりつつあります。今後もエビデンスを蓄積し、より効果的な栄養指導に活用していただけるプログラムができるよう、改良を目指してまいります。

topics



味の素(株)は2017年7月27日に東京都北区と「区民の健康づくりに関する包括連携協定」を締結しました(北区広報紙「北区ニュース」紙面にて紹介)。同区が健康づくり分野で民間企業と協定を結ぶのは、初めてのことです。既存の栄養改善手段の開発に関する研究を継続すると同時に、北区にある大手量販店などを通じた子どもの食事に関する栄養サポートなど、活動の場を広げ、今後もより多くの区民の皆さまの健康づくり推進に取り組んでいきます。「食」に携わる方々へのサポートを強化していきます。

写真：花川與惣北区長(中央)、小島淳一郎味の素(株)研究開発企画部長(左)、深瀬成利味の素(株)東京支社長(右)

北区のホームページから「しっかり食べチェックシート」をダウンロードできます。 [北区 食べチェック](#) [検索](#)