

一緒に考えよう!! 食と健康

食と健康について拡散する様々な情報に惑わされる事なく、健康的な食生活を送るために、一緒に食と健康について考えましょう!

高齢者のフレイル(虚弱)を防ぐ食事は?

年末年始を様々な世代と一緒に過ごされたご家庭は多いでしょうか。おじいさん、おばあさんが元気に暮らしていることは、お孫さんたちにとっても嬉しいことでしょう。今回は、高齢者のみなさんが元気で過ごすための食事を考えるうえで、参考になる研究結果をご紹介します。

フレイル(虚弱)とは

健康に長生きするためには、まずはフレイルの状態を予防することが勧められます。フレイルとは、高齢者に見られる、日常生活を送る上での運動機能の低下や、様々な健康障害が生じやすくなった状態のことです。フレイルの人たちはその後入院したり、死亡したりする割合が高くなります(文献1)。歩く速さや握力の強さなどで判定されます。

たんぱく質・抗酸化食品とフレイル

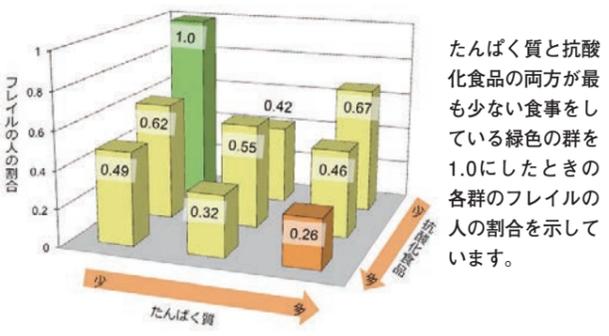
過去の研究では、たんぱく質や、野菜、果物、緑茶、コーヒーなどの抗酸化作用の高い食品(ここではまとめて抗酸化食品とよびます)を多く摂取する人でフレイルの割合が少ないという結果がありました(文献2、3)。また最新の研究(文献4)では、図1のようにたんぱく質と抗酸化食品の両方とも少ない食事をしている緑色の群の人たちに比べて、両方とも多い食事をしている橙色の群でフレイルの人の割合が非常に少なくなることが分かりました。この橙色の群の人たちがどのようなものを食べているかを調べたところ(図2)、緑色の群の人たちに比べて、魚、豆、乳製品や、コーヒー、緑茶、野菜、果物などが多く、逆に清涼飲料水、米、菓子が少なくなっていました。

色々な食材を楽しむことが秘訣?

これらの研究では食事からとる食品の影響しか検討できていないため、サプリメントなどからたんぱく質や抗酸化栄養素をたくさんとったときの影響はわかりません。そして、数少ない研究の結果だけで因果関係を断定することもできません。とはいえ、朝昼晩の食事では魚、豆、野菜を十分取り入れ、間食をとるならなるべく緑茶やコーヒーなどの飲料や果物などにしておき、毎日のようにお菓子や清涼飲料水をどっさりとするのは控えたほうがよさそう、という提案はできそうです。たったひとつの栄養素や食品に頼らず、日々色々

な料理を食べようとするチャレンジ精神も、健康を保つのにきつと一役買うことでしょう。

図1 たんぱく質・抗酸化食品の組合せとフレイルの人の割合(文献4)



たんぱく質と抗酸化食品の両方が最も少ない食事をしている緑色の群を1.0にしたときの各群のフレイルの人の割合を示しています。

図2 たんぱく質・抗酸化食品の摂取量が両方とも多い人たちの食事の特徴(文献4)

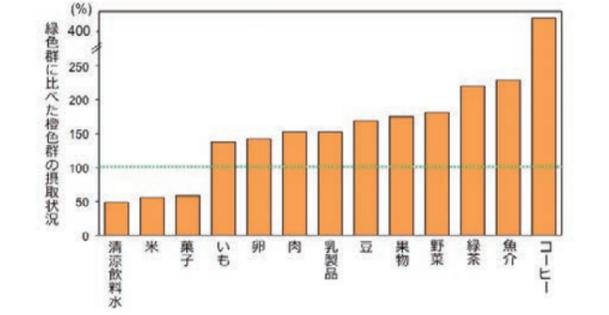


図1の緑色の群の摂取量を100%としたときの、橙色の群の人たちの摂取量を示しています。

参考文献:
 1. Fried, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001; 56: M146-56.
 2. Kobayashi, et al. Nutr J 2013; 12: 164.
 3. Kobayashi, et al. J Nutr Health Aging 2014; 18: 827-39.
 4. Kobayashi, et al. Nutr J 2017; 16: 29.

こばやし さとみ
児林 聡美氏
 九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)、保健学博士を取得。現在は栄養疫学(※)を専門とする東京大学の佐々木敏教授の研究室で特任助教として勤務。国家公務員の経験も持つ。
 ※参考文献:「佐々木敏の栄養データはこう読む!」(佐々木敏(著)女子栄養大学出版部2015)



もうすぐ赤ちゃんサポートが終わります。産後、里帰りせずすぐ自宅に戻ったため、自宅に届けていただけるのはすごく助かりました。そして、孤独な育児中に家族以外の人と話せることで救われる部分もありました。本当にありがとうございました。 | 各務原市 るかりこさん |

多治見店
 あごう ひろし
吾郷 浩司



- 1 運動不足なので毎日平均15,000歩、歩く。
- 2 「使い切りロースハムスライス」。贅沢に3枚重ねて2つ折りで食べるのが最高です!
- 3 河川環境楽園は癒されます。心が荒んできた時に行く、優しい気持ちになれてリフレッシュできます。
- 4 よくご来店いただく組合員さんに「いつも笑顔で声をかけてくれてありがとう。また来るね」と言っていたら嬉しかったとき、励みになります。



恵那店
 かに さとる
可児 悟



- 1 いつか50代半ば(汗)健康を第一に元気に働きたいです。
- 2 「COOP コーヒーバッグ50p」シリーズは、レギュラーコーヒーが手軽に味わえて、午後のひとときに欠かせません。
- 3 ハイレジ音源*をダウンロードして楽しんでいます。最近は専らjazz。一眼レフカメラを新規購入し、写真にも注力中です。
- 4 閉店間際にご来店された組合員さんの車のタイヤがパンク。タイヤ交換を申し出、作業中ゆっくり買い物していただくことに。戻られた組合員さんからいただいた「買い物させてくれてありがとう」のお言葉がとてもうれしかったです。

*CDを超える高音質の音楽データ

芥見店
 いとう としかず
伊東 俊一



- 1 週5~6日ジムで体作りに励み腰ベルトが不要に。この好調を維持し、よい仕事につなげたいです。
- 2 「COOP 和風若鶏竜田揚げ」。レンチントースターでカリッと仕上げるのがコツ! お弁当におつまみに大活躍です。
- 3 海上つり堀り。釣った後の調理も好きで、立派な包丁を買いました。今年はプリを釣り上げて刺身にします!
- 4 芥見店では、卵の販売を1個から行っています。「こういうのは他ではない」「人数が少ないから助かるわ」といったご意見をいただいたときうれしく感じました。

ケアプランセンター 大洞虹の家
 さいば さなえ
斎場 早苗



- 1 笑顔で無理なく体質改善!
- 2 「食塩無添加の野菜ジュース」。カレーやシチュー、パスタソースなど洋風煮込み料理のベースに使います。
- 3 旅先の地元スーパーで美味しい物を発見すること。仕事後、筋肉トレーニングでリフレッシュすること。
- 4 介護しているご家族の不安な思いに寄り添い、傾聴しきるような心がけています。そんな中「生協の方は温かくて、明るい笑顔に励まされ元気をもらえます。明日からまた頑張れます」とお言葉をいただけた時。

訪問介護 ステーション各務原
 さかい やすこ
坂井 安子



- 1 健康維持! 塩分を摂りすぎないこと。週1でウォーキングをする。
- 2 「緑豆もやし」。よそでは買えません! レンジ・茹で・炒めものなど、いろいろ使います。
- 3 畑の草引きと、猫と一緒に日なたぼっこ。
- 4 ご利用がなくなったのに、わざわざご家族の方が「ヘルパーさん、本当によくやってくれた」と御礼に来てくださったことです。



緑豆もやし 200g



訪問介護 ステーション長良
 あんどう みちよ
安藤 美千代



- 1 息子の結婚を素直に受け止める。
- 2 「中華点心なべセット」。ちゃんぽん麺を入れて食べます。お店の試食で好きになりました。
- 3 ジムに通ってシックスバック*を目指しています。
- 4 ご利用者様がお亡くなりになられた時に、ご家族から「父はヘルパーさんの前では、とても優しい顔になります。一人暮らしでしたが、毎日ヘルパーさんに来てもらえてうれしかったと思います」といっていただけたことです。

*よく鍛えられた腹筋

ケアプランセンター 各務原
 いしき さちこ
石木 幸子



- 1 着物の腰紐の結びを、こま結びから蝶々結びにできるよう、スリムな私になりたいです。
- 2 「COOP みそ煮込うどん」。麺にコシがあります。仕事から帰ってきてすぐに調理でき、身体も心も温まります。
- 3 着付け教室に通ったので、着物マダムでおしゃれに出かけたいです。
- 4 「石木さんの声を聞くと、明るくなって元気がでるわ」と言ってもらえたことがうれしかったです。これからも笑顔で、元気いっぱい訪問していきたいです。



コープデイサービス 蘇原
 なか ゆみこ
仲 由美子



- 1 健康管理を頑張ります。
- 2 「マメックスの便利とうふ」。デイサービスの昼食のお味噌汁を作るときに便利なのでよく利用しています。
- 3 海と飛行機が好きです。
- 4 「食欲がなかったのに、デイサービスのご飯が美味しいから太っちゃった! どうしてくれるの!」という言葉ももらったとき、うれしかったです。



福祉サポートセンター (福祉用具)
 しば まさなお
馬場 正直



- 1 3年連続の特定保健指導を受診しないように、健康管理します。
- 2 「COOP れもんジンジャークッキー」が好きです。生姜の風味があり、差し入れするとよろこばれます。
- 3 「食う・寝る・呑む」が趣味です。ドイツのビールにハマって、ビールイベントに行っています。よって2年連続の保健指導なのです。
- 4 用具を購入された利用者さんから「生協を利用したいんだけど、どうしたらいいの?」と訊かれて支所に連絡しました。その後「あなたの対応が良かったから加入したいわ」と言っていただけ、うれしかったです。