

早期からのフレイル予防に向けた 栄養学的アプローチの探索

食品栄養
 学科

なかた えりこ
 助教 **中田 恵理子**

E-mail eriko.nakata@setsunan.ac.jp

キーワード フレイル 食生活 生活習慣病 壮年期



研究概要

背景

- フレイルや要介護を予防するためには、フレイルの前段階であるプレフレイルでの早期発見と適切な介入を行うことが重要です。
- フレイルは、身体的要因、精神心理的要因、社会的要因等が複合的に関連し、負の連鎖的に進行します。
- 近年、オーラルフレイル（＝口腔のわずかな衰え）が心身の機能低下の要因のひとつとして注目されています。

目的

- プレフレイルの早期発見に有用な指標を検討することを目的に、歯科医院通院中の患者を対象に調査を行いました。
- 重錘負荷法により下肢筋力低下を再現し、筋力低下の早期発見における心理的負担感測定の有用性を検討しました。

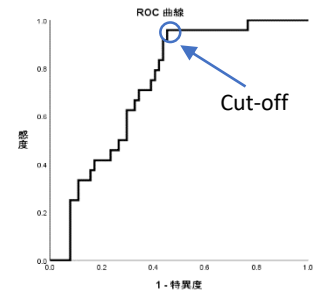
主な成果

- プレフレイルの発症や進展に関連する要因を多面的に検討し、栄養学的要因の位置づけを解析しています。
- 心理的負担感の測定は、筋力低下の早期発見に有用である可能性が示唆されました。

早期の下肢筋力低下に対する 心理的負担感測定の有用性を検討しました。



若年健常者で
 下肢筋力低下を再現



TUG立ち上がり時間に対する
 下肢筋力のROC解析

オーラルフレイルに対する栄養学的ア プローチを検討や啓発活動を行っています。

オーラルフレイル予防に！ ●かんたんサババグ●

材料(2人前)
 鮭の切身 1尾
 水菜 1/2束
 卵 1個
 卵白 1/2個
 卵黄 1/2個
 パン粉 大さじ5
 小麦粉 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ2

1人前あたりの栄養価
 エネルギー 256 kcal
 たんぱく質 23.7 g
 カルシウム 266 mg
 ビタミンD 6.7 μg
 脂質 12.9 g

作り方
 1. 鮭をキッチンペーパーでつつみ、耐熱皿に乗せて電子レンジで3分加熱する。
 2. 鮭の皮を剥く。骨を平たく細く輪切りにする。
 3. ショップバッグに、1.と2.を、マヨネーズ以外の材料を全て入れて、ショップバッグの上から手でよく混ぜる。
 4. 4.を鮭の骨に均等に混ぜ合わせる。
 5. 中央で折したフライパンにオーブン焼きひき、えを並べる。
 6. 両面それぞれを焼きあがります。焼きあがったら、3分程度、両手でしっかりと握りしめておろしを混ぜておろし(みくどく)。

生活習慣病や心不全の患者様に対する 栄養指導や食事支援を行っています。

秋冬はさかなを食べよう！

皆さんには「管理栄養士の中田です。だんだん涼しくなってきてはいますが、秋は体調がよい季節です。魚には、皆さんの健康を守る栄養が多く含まれています。今回は、魚の栄養と簡単なレシピをご紹介します。

魚の栄養
 たんぱく質（骨や筋肉の材料）
 n-3系脂肪酸（心臓や脳の血管を守る）
 ビタミンD（骨や筋肉を強くする）

栄養の豆知識
 魚に多く含まれるビタミンD。実は、ビタミンDは日光浴により体内で合成されます。つまり、日光を浴びる機会が少ない方は、ビタミンDが不足している恐れあり！日照時間の短い秋は、魚料理を積極的に食べて、ビタミンDを補いましょう。【資料】日本の健康栄養学会 14-09-03

ビタミンDを多く含む魚（秋が旬の魚を中心）

さけ	かつお	さんま	かしら	さばの本巻
1尾：32.9 μg	1尾：21.4 μg	1尾：14.9 μg	中1尾：17.5 μg	1尾：11.0 μg

※1尾は約100g、中1尾は約50g、さばの本巻は約100gです。

連携への展望

【歯科保健領域との連携】

歯科診療所と連携し、栄養学的介入によりオーラルフレイルの進展予防が可能かどうかを検討しています。栄養と歯科の連携により、将来の高齢者のフレイルや要介護予防に繋がるのではないかと考えています。

【クリニックとの連携】

地域循環器内科クリニックにおいて、生活習慣病や、慢性心血管疾患をお持ちの方に対して栄養指導や食事支援を行っています。



アピールポイント

「あらゆる年代の方が生き生きと暮らせる社会づくり」を目標に、フレイルの予防や生活習慣病改善に向けた食生活の支援に努めます。