

第7回摂大農学セミナー
2020年12月21日

第7回

摂大農学セミナー



主宰: 摂南大学農学部先端アグリ研究所委員会

連絡先: 摂南大学農学部事務室

SETSUNAN.Obu@josho.ac.jp

072-896-6000

摂南大学農学部の研究成果を広く知ってもらい、産官学の連携を推進するために**摂大農学セミナー**を開催します。無料・一般公開のセミナーとして、毎月開催していく予定です。

多くの方のご参加をお待ちしております。なお、新型コロナウイルスの感染予防のため、本セミナーは当面の間、ライブ配信で開催します。

【日時】 2020年12月21日（月）15:00～16:30

【開催方法】 無料・一般公開

【視聴方法】 **Zoom** によるライブ配信

【発信会場】 8号間 8210 教室

【プログラム】

15:05-15:45 フレイル予防に対する食・栄養からのアプローチ

食品栄養学科 准教授 百木 和

（座長 黒川 通典）

15:45-16:25 腸内細菌叢、最近の研究でわかったこと

～こんな事にも腸内細菌叢が関係するの！？～

応用生物科学科 教授 井上 亮

（座長 藤林 真美）

16:25-16:30 終わりに

食品栄養学科 教授 吉井 英文

オンラインセミナー参加方法

- ・オンラインのライブ配信（Zoom）で開催します。
- ・次のHP よりお申し込みください。
<https://bit.ly/33wrGnY>
- ・メールでの参加申し込みも受け付けます。
- ・お申し込み後、視聴方法についてメールでご連絡いたします。
- ・詳しくは摂南大学農学部 HP(<https://www.setsunan.ac.jp/agri/>)をご覧ください。



フレイル予防に対する食・栄養からのアプローチ

食品栄養学科・准教授 百木 和

【講演要旨】

超高齢社会のわが国では、高齢化に伴い医療費・介護費が増大している。健康寿命を延伸させるため、壮年期においては生活習慣病予防、高齢期においては、要支援・要介護の原因となるフレイル・サルコペニアを予防するための取り組みが広がっている。

現在、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることができるように地域包括ケアシステムの構築が進められており、住民を主体とする介護予防の取り組みが全国の自治体で行われている。

介護予防には、運動と栄養両面からのアプローチが有用とされている、しかしながら、介護予防の主体となる市町村の担当課には管理栄養士が在籍していない場合が多く、食や栄養の面からのフォローは十分でない。また、介護予防事業の支援を担う地域包括ケアセンターは、健常な高齢者から要介護状態の高齢者まですべてを対象とするため、十分にフォローができているとは言い難い。また、地域における居場所作りのための取り組みとして、通いの場や共食の場があるが、これらの担い手は高齢ボランティアが主であり、人材不足による場の継続、男性参加者の少なさが課題となっている。

一方、要介護に陥る要因の1つとして、外出頻度の低下・閉じこもりがあり、特に、閉じこもりの男性では要介護度の重症化リスクが2倍程度とされているが、食事が提供される機会には男性の参加が増える傾向にある。現在の高齢者は健康意識が高く、栄養バランスのとれた食事を摂ることを意識しているものが約6割、健康づくりに役立つ情報を知りたいとしたものが約4割との報告がある。また、食育に関する意識調査報告書によれば、共食への参加希望は70歳以上の男性で45%、女性で50%が参加したいと回答し、7割以上の高齢者が共食経験があるとしている。これらのことから、食を伴う通いの場の数を増やすことができれば、男性の参加が期待でき、より効率的な介護予防への取り組みができると考えられるが、先に述べた通り、ボランティアの高齢化の問題があり、食材の手配や衛生管理、調理の負担が大きいため、事業者による配食サービスなどを利用する取り組みも有用と考えられる。

これらの点を踏まえ、大学が可能な介護予防への取り組みについて提案したい。

腸内細菌叢、最近の研究でわかったこと
～こんな事にも腸内細菌叢が関係するの！？～

応用生物科学科・教授 井上亮

腸内細菌叢とは、腸、特に大腸に棲息する1000種類以上、一兆個/gの細菌が形成する我々の内なる生態系で、腸内フローラと呼ばれることもあります。腸内細菌叢は我々の体の色々な機能に深く関わっていて、我々の免疫系の強さや精神の安定にも関係することがわかっています。また、近年では薬効（薬の効きやすさ）にも関係することが報告され始めており、医学分野でも強い関心を持たれている研究対象です。腸内細菌叢は比較的安定だとは言われているものの、運動や精神的ストレス、食事の変化などの影響をうけて細菌叢内に存在する細菌のバランスが変わることがあります。バランスが崩れて望ましくない細菌が増えた状態のことを **Dysbiosis**（ディスバイオーシス）と言いますが、この状態になると、様々な不調や病気の原因や悪化につながると言われています。

「腸内」細菌叢なので、下痢や便秘といった不調、炎症性腸疾患や大腸がんといった「腸」の病気に関わることは想像しやすいですが、ここ10年ほどの活発な研究で腸以外の不調や病気にも関わることをわかってきています。

今回のセミナーでは、最近私が関わった研究のうち、「こんな事にも腸内細菌叢が関係するの！？」というもの、例えば、自閉症と腸内細菌叢、アスリートと腸内細菌叢、長寿と腸内細菌叢といった一昔前は関係を疑いもしなかったようなことと腸内細菌叢が関係することを紹介します。