

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。

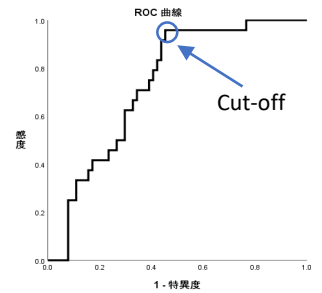
主な成果

- 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！ ●かんたんサババジ●

材料 (2人前)
 鯖(新鮮) 1尾
 卵 1-3丁
 卵白 50cc
 卵黄 50cc
 卵黄 50cc
 パン粉 大さじ5
 味噌 小さじ1
 オリーブ油 小さじ2

1人量あたりの栄養価
 エネルギー 256 kcal
 たんぱく質 22.0 g
 カルシウム 266 mg
 ビタミンD 8.7 μg
 塩分 1.2 g

作り方
 1. 卵黄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5分加熱する。
 2. 鯖の皮をむき、骨を平らに軽く輪切りにする。
 3. ショップックに入れる。1.と2.を、オリーブ油以外の材料を全て入れて、ショップックの上から手でよく混ぜる。
 4. 4.を卵黄に対して1割程度に混ぜ合わせる。
 5. 中央で煎したフライパンにオリーブ油をひき、3を並べる。両面それぞれを中火で約3分焼く。蓋をして弱火にし、3分焼く。(お好みでシソや大根おろしを載せてお楽しみください！)

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！

皆さんこんにちは！管理栄養士の中田です。たんぱく質が不足してきていると、秋は魚がおいしい季節です。魚には、皆さんの健康を守る栄養が多く含まれているんです。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2回以上食べて、ビタミンDを補いましょう。【資料】科学的データに基づく健康情報 14ページ

ビタミンDを多く含む魚 (秋は魚の旬を中心に)

577	かつお	さんま	かしい	さばの本巻	
110	21.9 μg	116	14.9 μg	172	11.0 μg

【資料】科学的データに基づく健康情報 14ページ

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。