

## 第12回日本応用老年学会大会 発表

題名；食生活（中鎖脂肪酸を含む多様な食材摂取）での市民の栄養状態向上の大規模研究

氏名；本多数充<sup>1)</sup>、折原由希子<sup>1)</sup>、野坂直久<sup>1)</sup>、中東真紀<sup>2)</sup>、望月広志<sup>3)</sup>、三谷哲也<sup>3)</sup>、加藤一彦<sup>4)</sup>

所属；<sup>1)</sup>日清オイリオグループ株式会社、<sup>2)</sup>学校法人鈴鹿医療科学大学、<sup>3)</sup>鈴鹿市産業振興部、

<sup>4)</sup>医療法人社団彦仁会かとうクリニック

### 【目的】

健康寿命の延伸に向けた健康的な食生活は有効な解決手段の一つである一方、食習慣は個人の嗜好とも結びつき、日々の生活で改善すること（行動変容）は容易でないとも言われる。我々は昨年、三重県鈴鹿市市民の協力を得て(1)献立メニュー（鈴鹿産の地場食材をふんだんに使うとともに、中鎖脂肪酸を含む食用油を使ったレシピ）やチェックシートの提供による食生活習慣の改善・定着、(2)多様な食材摂取による栄養状態の改善の二点を目的に大規模研究を行った。

### 【方法】

自立した生活を送る 500 名超の 45 歳～79 歳の鈴鹿市民（内、調査対象者 503 名）に、約 1 か月間、健康に良いと言われる食材 10 種類（肉、魚介類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、いも類、海藻類、くだもの、油を使った料理）と中鎖脂肪酸を含む食品の計 11 種類を毎日食べる食生活改善を推奨し、チェックシートにより推奨中の食生活の変化を調べた。このうち、60～79 歳の 98 名は推奨前後に採血と認知機能検査（日本光電工業（株）製「物忘れ相談プログラム」。検査項目は、①言葉の即時再認、②日時の見当識、③言葉の遅延再認、④⑤図形認識 2 種類。）を実施し、それらの変化を調べた。

### 【結果】

503 名の摂取食材数は、推奨 1 週目から推奨 4 週目において 7.6 種類から 7.9 種類に増加した ( $p<0.05$ )。特に果物 (67.8%→75.5%) と海藻類 (46.9%→53.2%) での変化率が高かった。また、いも類、海藻類、魚介類、大豆・大豆製品の摂取率は 65%と低かった。60～79 歳の 98 名では、血中インスリン様成長因子-1 (IGF-1) 濃度が有意に増加 ( $p<0.001$ ) し、認知機能検査では、「①即時再認」において有意な得点の増加 ( $p=0.046$ ) が、5 項目の総合評点では増加傾向 ( $p=0.071$ ) が認められた。

### 【考察】

多様な食材摂取の推奨によって、ほとんどの食材で摂取率が高まった。高齢者の血液指標で増加を認めた IGF-1 はタンパク質合成促進・分解抑制作用や神経細胞保護に働くことから、サルコペニア予防や認知症予防につながる可能性が、また認知機能の一部の改善から、健常な方の認知機能の低下を抑える可能性が示唆された。今後の課題として、推奨した食生活の定着・持続や摂取率の低い食材の摂取頻



度の増加が挙げられ、さらなる普及・啓発活動が必要である。

**【結論】**

自立した生活を送る鈴鹿市民に対する献立メニューやチェックシートの提供による短期間の多様な食材摂取の推奨は、対象者全体で食習慣の改善につながる有意な摂取食材数の増加を認め、とくに高齢者では健康寿命の延伸につながる栄養状態ならびに認知機能の維持改善が認められた。