

調査協力者を募集します

■対象 次の要件を全て満たす方

- ①町内在住・在勤の65～85歳の方
- ②説明会・面談日に参加可能な方
- ※面談日及び面談時間は説明会時に予約となります。
(参加が難しい場合はご相談ください。)
- ③急性または慢性的な疾病のため、医師等から厳密な食事指導(食塩を控える程度の栄養アドバイスは含めない)を受けていない方
- ④心臓・腎臓・肝臓・呼吸器・循環器・運動器疾病等、進行性の持病や症状がない方
- ⑤顕著な認知機能の低下がない方
- ⑥3か月以内に他の臨床試験に参加されていない方

■内容

- ①同意書の記入
- ②アンケート(2種類)の回答
- ③3日間の食事記録(食事記録票の記入と、食前及び食後の写真撮影。具体的な方法は、説明会で個別に説明します。)
- ④問診・身体計測

■定員 150人

■謝礼 3,000円分のQUOカード

■募集期間 6月10日(金)～30日(木)

■スケジュール(予定) 下表のとおり

日程	内容	
令和4年8月中旬～下旬 (右表参照)	説明会 (約1時間)	調査方法の説明会 同意書の記入
	食事アンケート (約1時間)	2種類のアンケート回答
説明会後の連続しない3日間	食事記録 (ご自宅等にて)	食事内容と量の記録、 写真撮影
令和4年9月上旬～中旬 (右表参照)	面談 (一人約1時間)	会場にて面談(食事記録の確認) 身体計測、 QUOカードのお渡し
令和5年1月～3月	結果返却①	あなたの栄養に関する 詳細な結果
	結果返却②	栄養と食事づくりに関する アドバイス

■申込先 町保健センター ☎ 296-2530 または
町地域包括支援センター ☎ 296-7700

■調査担当者



女子栄養大学大学院・
女子栄養大学 教授
博士(医学)
医師 新開 省二氏

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム
博士(栄養学)
管理栄養士 成田 美紀氏



女子栄養大学大学院
博士後期課程
香川栄養学園 料理教室講師
外川 恵氏

■説明会・面談会場及び日程

下表のとおり

会場	説明会	面談
①今宿 コミュニティ センター	8月23日(火) 午前10時～	9月6日(火)
②泉井交流 体験エリア 交流体験館	8月24日(水) 午後2時～	9月7日(水)
③地域包括 ケアセンター	8月26日(金) 午前10時～	9月9日(金)
	8月26日(金) 午後2時～	9月11日(日)

■問合せ 町保健センター
☎ 296-2530 (月～金曜日午前8時30分～午後5時15分)
女子栄養大学 地域保健・老年学研究室
(担当: 植木・須賀)
☎ 282-3464
(水曜日を除く月曜日～金曜日、午前9時～午後5時)

次ページ(p4～5)では、調査に携わる、女子栄養大学教授のインタビュー紹介と、調査に関する、気になるご質問にお答えします。



特集 “低栄養” は

体がフレイル(虚弱)になる原因!?

「健康長寿に向けた 食事に関する調査」を実施します

鳩山町では「栄養・運動・社会参加」の3本柱で健康づくりを推進しています。この度、「栄養」の面において女子栄養大学が厚生労働省科学研究費を受けて実施する「健康長寿に向けた食事に関する調査」を町も共同で取り組むこととなりました。この調査にご協力いただく調査協力者を募集しますので、健康長寿や食事に興味のある方はもちろん、普段はあまり食事を意識していない方もぜひご参加ください。

令和3年9月15日現在、29.1%と高齢者人口が世界で最も高い、超高齢社会・日本においてシニアの健康状態と要介護状態の中間の状態である「フレイル(虚弱)」の予防が課題とされています。

フレイルになる要因の一つに「低栄養」があり、その対策には食事が重要とされています。低栄養は身体を動かすために必要なエネルギーの不足(食欲の低下や口腔機能の低下、粗食が原因とされる)や、身体をつくり、体力を維持するために必要なたんぱく質を始めとする、様々な栄養素が不足している状態を指します。

この調査は、調査協力者に食事に関するアンケート、3日間の食事記録、身体計測などにご協力いただくことで、健康長寿に繋がるシニアの食事内容と食事づくりの実態を把握することを目的とし、調査研究結果は、厚生労働省が重点的に推進している「高齢者のフレイル予防事業」における具体的な低栄養対策の構築に役立てられます。

町では、次のとおり調査にご協力いただける方を募集します。調査に参加協力いただいた方には、調査結果に基づき、調査協力者ごとの栄養に関する詳細な結果をお知らせし、将来フレイル(虚弱)の心配がないか

どうかの判定をいたします。さらに、今後、より豊かな食生活を送ることで、低栄養の状態にならないように、栄養バランスと食事づくりに関する、詳細なアドバイスの返却を行います。

皆さまの食生活について、専門的な評価やアドバイスが得られ、健康長寿に繋がる生活習慣を知る絶好のチャンスです。

フレイル(虚弱)とは



今回の調査では、町民の皆さんに対して、フレイルの心配がないかどうかチェックをし、食事との関係性を明らかにして個々に

女子栄養大学・大学院 教授 博士(医学)

しんかい しょうじ 新開 省二 氏



「この調査を実施するにあたり、期待されることは何でしょうか」
フレイル予防には、ある程度の体重、特に筋肉があることがとても重要となっています。
筋肉をつけるためには、運動ももちろん大事ですが、高齢期というのは、運動

フレイル・低栄養予防 目標 BMI 20.0 以上

フレイル対策・低栄養防止 「体重計に乗るだけプロジェクト」実施中

町では、低栄養を予防・改善(重症化予防)し、介護予防や健康寿命の延伸を目指す取り組みとして、「体重計に乗るだけプロジェクト」を実施しています。

このプロジェクトでは、「フレイル予防のための自己点検票」で健康状態や食事のバランスをチェックした後、保健師や管理栄養士による個別健康相談を実施しています。

栄養状態を把握する最も身近なものとしてBMI (体格指数: 体重kg÷身長m ÷身長m)があります。

半年間で2~3kg体重が減り、体力の低下が見られた場合は注意が必要です。そのため、日常的に体重計に乗って自身の栄養状態をチェックしていただけるよう、参加者の方には体重計をお渡しし、その後の健康状態等をサポートする取り組みを実施しています。 ※対象者には個別に案内通知をお送りしています。

■問合せ 町保健センター ☎ 296-2530

「食」

女子栄養大学・大学院 教授 博士(栄養学) 管理栄養士

たけみ 武見 ゆかり 氏



から人々の「健康の増進」に取り組む

今回の調査にあたり、女子栄養大学・大学院の武見ゆかり教授と、新開省二教授に、これまで鳩山町で実施してきた調査や、今回の調査の意義など、お話を伺いました。

「女子栄養大学の「食」に対する取り組みと鳩山町との関わりを教えてください」

女子栄養大学は、1933年の大学の前身である研究会の頃から「食で健康の増進」「食は生命」という精神のもと取り組んできました。
1961年の大学創立後も一貫して学生たちに、食で人々の健康の維持、改善を目指し、それを社会で活かしてもらおうための力をつける教育に取り組んできました。同時に、栄養学を実践していく中で、地域の方々がどのような食生活をしているのか、積極的に調査を行ってきました。
私自身が初めて調査を行ったのは1986年の大学院修士課程のときです。食事の準備段階から食事内容までを調査することにより、それがどのように健康に繋がっているか、世帯訪問を町と一緒に行ったの

「今回の調査に期待されることはどのようなことでしょうか」

日本や海外で一般的に高齢者にとって必要な栄養素が何かということ、かなり判明してきてはいます。
しかし、今回の調査で特に私たちが着目したいのは、食事内容だけでなく、どこで食材を手に入れたら、どうやって調理したりして

が、鳩山町との初めての関わりでした。
その後も鳩山町には、学生の管理栄養士の実習でお世話になっていますが、非常に濃い関わりができたのは、2011年の虚弱予防教室です。町と東京都健康長寿医療センターと女子栄養大学で、栄養・運動・社会参加というプログラムをスタートしました。また、2015年には女子栄養大学と町で包括連携協定を締結し、現在に至っています。

最低限のような調理スキルがあれば、食事を自宅で用意できるのか、そしてその食事内容が体の状態、特にフレイル予防にどう繋がっているのかを見ていければと考えています。
高齢者になると、それまで主に食事を準備していたご家族が亡くなってしまったり、体が弱ってきて、同じような食事を準備できなくなる方も多くいると思います。

そうした方たちに、「実は意外とシンプルな調理法がいくつかあれば、フレイルを予防する食事は用意できる」ということを一般論ではなく、鳩山町の具体的な方法として示し、還元できればと思っています。

防につながりやすい食事がどのようなものか具体的に分かることだと思います。
食事を変えることで、より元気な状態というのは分かっていますが、60歳を過ぎて70歳を過ぎて、食の改善は遅すぎるということはありません。食事をこんな風に改善すると、よりよくなりますよ、ということを皆さんに示していただけるものと考えています。

健康長寿に向けた食事に関する調査 気になるご質問にお答えします

Q1 調査の一部に参加するだけでもいいですか。
A 可能ですが、謝礼は調査を全て参加完了された方のみにお渡しとなります。

Q2 参加したいのですが、アンケートの答え方、食事量の記録の仕方などに不安があります。
A 女子栄養大学の学生がサポートします。説明会で記録方法を詳しく説明した後、個別の質問にも対応いたします。遠慮なくお声がけください。

Q3 食前、食後に撮影する写真はどのように撮ればいいですか。
A お持ちの携帯電話、スマートフォンで撮影可能です。お持ちでない方は、デジタルカメラをお貸しします。記録後の面談時に携帯電話やカメラなど本体だけお持ちください。写真の印刷は不要です。
また説明会時に、撮影方法を説明し、不安な方は、女子栄養大学の学生のサポートのもと、説明会場で撮影練習もします。



高橋 佳奈さん (修士2年) 大曾根 由実さん (修士1年) 高野 真梨子さん (修士2年)

Q4 持病で参加できるか判断できません。
A 女子栄養大学に直接お問い合わせください。(女子栄養大学 地域保健・老年学研究室 ☎ 2822-3464 水曜日を除く月~金曜日 午前9時~午後5時)

Q5 3日間の食事調査時は、お弁当やそうざいを購入したり、外食をしたりしてはいけませんか。
A 普段通り、配食サービスを利用したり、そうざいを購入したり、外食をしたりして大丈夫です。
また、ご自宅で食事を調理する場合も、特別なメニューではなく、普段通りの食事内容でお願いします。記録方法は説明会時に詳しく説明します。