



190903 版

食事を考える生活コラム

第 6 回

食事で フレイル予防

高齢者に見られる**フレイル**という健康状態は、フレイルティや虚弱とも表現されることがあり、重症化すると介護が必要な状態にまで発展します。国も介護予防を目指して、フレイル予防に積極的に乗り出し始めたところですが、フレイル予防には**食事が重要な役割**を果たしていることから、国の公表している栄養素の摂り方の指針である食事摂取基準の基準値も見直されることになりました。このように注目されているフレイルに、食事はどのように影響しているのでしょうか。

高齢になって、動きにくくなった、疲れやすくなった、といったことは、誰もが経験することかもしれません。それを、日常の食事を見直すことで、改善したり、重症化を遅らせたりできる可能性があります。その食事の見直しとはどのようにすればよいのか、研究結果に基づいて考えてみたいと思います。

HERS M&S 児林聡美



食事でフレイル予防

フレイルとは

フレイルとは、高齢者に見られる、日常生活を送る上での運動機能の低下や、疲れやすさ、体重の減少といった、様々な健康障害が生じやすくなった状態のことです。歩く速さや握力の強さなどで判定されます。フレイルの人たちは、その後に入院したり、死亡したりする割合が高くなることから(文献1)、健康に長生きするためには、まずはフレイルの状態を予防することが勧められます。

たんぱく質と抗酸化食品がカギ

フレイル予防で注目されている栄養素のひとつはたんぱく質です。たんぱく質の摂取量が多いほどフレイルの人が少ないことを示した研究が、これまでにいくつか発表されています(文献2,3)。

一方で、野菜、果物、緑茶、コーヒーなどの抗酸化作用の高い食品(ここではまとめて抗酸化食品とよびます)を多く摂取する人で、フレイルの割合が少ないという結果も出ています(文献2)。そして、たんぱく質と抗酸化食品を組み合わせる研究結果を見てみると、日本人の高齢女性を対象にした研究(文献4)では、図1のようにたんぱく質と抗酸化食品の両方とも少ない食事をしている人たち(緑色)に比べて、両方とも多い食事をしている人たち(橙色)でフレイルの人の割合が非常に少なくなることが分かりました。たんぱく質だけ、抗酸化食品だけをそれぞれ単独で多めに摂取するよりも、両方とも多めに摂ることで、効果的にフレイルを予防できる可能性があります。

フレイル予防は国も注目

現在、国の栄養政策の中で、高齢者のフレイル予防はとても重要視されています。厚生労働省が5年に1回策定している、栄養素の摂り方の指針である「日本人の食事摂取基準」では、最新の研究結果を踏まえて、2020年度から使用される基準値で、高齢者のたんぱく質の目標量が、フレイル予防のために引き上げられることになりました(文献5)。例えば、自立して活動している65歳から74歳の人が1日に摂っておきたいたんぱく質量は、男性でおよそ90～120g、女性で70～90gです。



食事でフレイル予防

それでは、実際にこのくらいのたんぱく質量を摂取するために、何をどのくらい食べるとよいのでしょうか。次回は具体的な食事の摂り方をご紹介します。

参考文献：

1. Fried, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001; 56: M146-56.
2. Lorenzo-Lopez, et al. BMC Geriatr 2017; 17: 108.
3. Coelho-Junior, et al. Nutrients 2018; 10: E1344.
4. Kobayashi, et al. Nutr J 2017; 16: 29.
5. 厚生労働省.「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書(案). 2019

図1. たんぱく質・抗酸化食品の摂取とフレイルの人の割合の関係(文献4)

たんぱく質と抗酸化食品の両方が最も少ない食事をしている緑色の群のフレイルの人の割合を1.0としたときの各群のフレイルの割合の比を示しています。

