

食と健康について様々な情報が飛び交うなか、自分に必要な情報をどのように活用するかが大切になっています。「情報を正しく判断し、健康に暮らしたい」そんな願いを込めた、東京大学大学院 特任助教 児林聡美先生の連載です。

高齢者のフレイル(虚弱)を防ぐ食事は？

年末年始を様々な世代と一緒に過ごされたご家庭は多いでしょうか。おじいさん、おばあさんが元気に暮らしていることは、お孫さんたちにとっても嬉しいことでしょう。今回は、高齢者のみなさんが元気で過ごすための食事を考えるうえで、参考になる研究結果をご紹介します。

フレイル(虚弱)とは

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。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、様々な健康障害が生じやすくなった状態のことです。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ります(文献1)。歩く速さや握力の強さなどで判定されます。

たんぱく質・抗酸化食品とフレイル

過去の研究では、たんぱく質や、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がありました(文献2,3)。また最新の研究(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緑色の群の人たちに比べて、両方とも多い食事をしているオレンジ色の群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。このオレンジ色の群の人たちがどのようなものを食べているかを調べたところ(図2)、緑色の群の人たちに比べて、魚、豆、乳製品や、コーヒー、緑茶、野菜、果物などが多く、逆に清涼飲料水、米、菓子が少なくなっていました。



こばやしさとみ
児林聡美
九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)、保健学博士を取得。現在は栄養疫学*を専門とする東京大学の佐々木敏教授の研究室で特任助教として勤務。国家公務員の経験も持つ。
*参考文献：「佐々木敏の栄養データはこう読む！」(佐々木敏(著) 女子栄養大学出版部 2015)

色々な食材を楽しむことが秘訣？

これらの研究では食事からとる食品の影響しか検討できていないため、サプリメントなどからたんぱく質や抗酸化栄養素をたくさんとったときの影響はわかりません。そして、数少ない研究の結果だけで因果関係を断定することもできません。とはいえ、朝昼晩の食事では魚、豆、野菜を十分取り入れ、間食をとるなるべく緑茶やコーヒーなどの飲料や果物などにしておき、毎日のようにお菓子や清涼飲料水をどっさりするのは控えたほうがよさそう、という提案はできそうです。たったひとつの栄養素や食品に頼らず、日々色々な料理を食べようとするチャレンジ精神も、健康を保つのにきっと一役買うことでしょう。

参考文献

1. Fried, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001; 56: M146-56.
2. Kobayashi, et al. Nutr J 2013; 12: 164.
3. Kobayashi, et al. J Nutr Health Aging 2014; 18: 827-39.
4. Kobayashi, et al. Nutr J 2017; 16: 29.

図1. たんぱく質・抗酸化食品の組合せとフレイルの人の割合(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を1.0にしたときの各群のフレイルの人の割合を示しています。

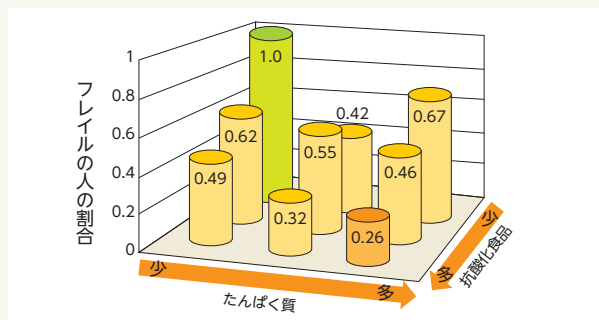


図2. たんぱく質・抗酸化食品の摂取量が両方とも多い人たちの食事の特徴(文献4)：図1の緑色の群の摂取量を100%としたときの、オレンジ色の群の人たちの摂取量を示しています。

