



令和 5 年 4 月 20 日
地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター

「肉類摂取が高齢期のフレイル予防の栄養ケアとして 有効である可能性」

○ 発表内容の概要

日本ハム株式会社との共同研究を行い、お達者健診に参加した 512 名の地域在住高齢者を対象に食肉の摂取量とさまざまなフレイル関連指標との関わりを横断的に検討した結果、食肉を多く摂取している高齢者は最大歩行速度が速いことを確認しました。

本研究成果は、サルコペニア・フレイル研究の専門誌である日本サルコペニア・フレイル学会誌に掲載予定であり、学会ホームページにて全文が先行公開されました。

○ 研究目的

今後さらなる高齢化が見込まれるわが国において、要介護の前段階であるフレイル対策が喫緊の課題となっています。フレイル対策の食事としては、たんぱく質を不足させないことが重要ですが、たんぱく質の主要な摂取源のひとつである肉類は、年齢階級が上がるとともに摂取量が減少しやすい食品です。肉類はアミノ酸スコアが高いことや、肉類に含まれるイミダゾールジペプチドは膝伸展力・片足開眼立ちの向上に関連することが報告され、十分な肉類摂取はフレイル予防に効果的であると考えられます。しかしこれまでに地域在住高齢者における肉類摂取とフレイル関連指標についての検討は十分ではなく、本研究では肉類摂取量とフレイル関連因子との関わりを明らかにすることを目的に調査を行いました。

○ 研究成果の概要

東京都健康長寿医療センター研究所で実施するお達者健診に参加した高齢 512 名を分析対象としました。健診では、聞き取りによる基本情報の調査、食事調査、血清アルブミン値の測定、歩行速度、握力、身体組成の測定を行いました。食肉の摂取量(エネルギーベース)により 3 グループに分け、フレイルに関連する指標との検討を行った結果、肉類摂取量の多いグループで最大歩行速度が最も速くなっていました。さらに詳細な分析を行ったところ、性、年齢等を調整しても肉類摂取量の多い方で最大歩行速度が速いことが認められました。

○ 研究の意義

フレイル予防のためにたんぱく質の積極的な摂取が推奨されていますが、「どのような食品からたんぱく質を摂るべきか」に着目した研究は不十分です。今回の研究では、高齢期のフレイル予防の栄養ケアとして肉類が有効である可能性を示すことができました。

(問い合わせ先)

東京都健康長寿医療センター研究所

自立促進と精神保健研究チーム 本川佳子

電話 03-3964-1141 内線4213

Email: kmoto@tmig.or.jp