



《報道関係資料》

(配布先)農政記者クラブ／東商記者クラブ／東京都庁記者クラブ／厚生労働記者会

2023年11月30日

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

学校法人 香川栄養学園 女子栄養大学

日清オイリオグループ株式会社

◆フレイル予防・改善に向けて◆
スマートフォンアプリ「バランス日記～10食品群チェック～」を用いた
研究の中間結果を発表
～東京都健康長寿医療センター、女子栄養大学、日清オイリオグループによる共同研究～

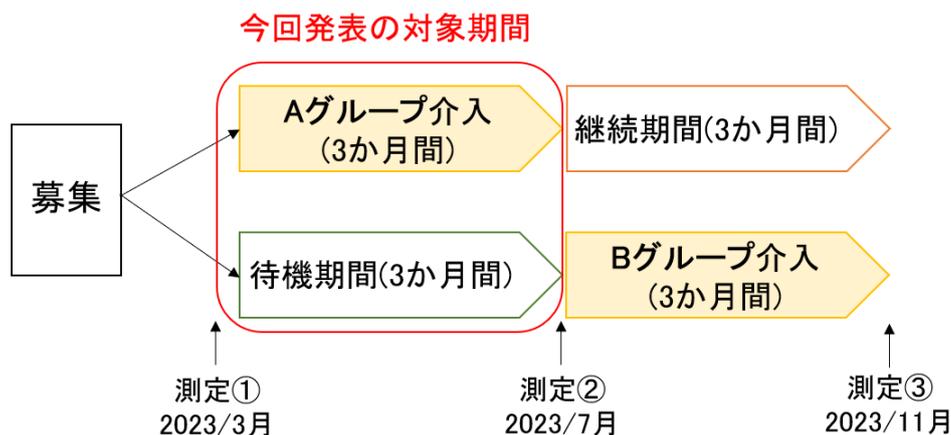
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター(理事長:鳥羽 研二)、学校法人 香川栄養学園 女子栄養大学(理事長:香川 明夫)、日清オイリオグループ株式会社(社長:久野 貴久)は、高齢社会における重要な健康課題の一つであるフレイルの予防・改善への貢献を目指し、高齢者への栄養指導における、スマートフォンアプリ「バランス日記～10食品群チェック～」の有用性を検証する共同研究を2022年12月に開始しました。(開始時のプレスリリース https://www.nisshin-oillio.com/company/news/down2.php?attach_id=1484&uid=8091)

本研究の中間結果として、アプリを用いた栄養介入(栄養診断や改善に向けた活動)の実現可能性やその効果を確認し、2023年10月28日～29日に開催された「第18回日本応用老年学会大会(大阪)」および2023年10月31日～11月2日に開催された「第82回公衆衛生学会総会(つくば)」で発表いたしました。

【研究の概要】

埼玉県内の自治体において、65歳以上の地域住民から参加希望のあった約60名に対して、「バランス日記～10食品群チェック～」を用いた栄養指導を3か月間行い、それが食品摂取多様性スコア(DVS)、フレイルリスクをチェックする指標(CL15)、食品群別および栄養素等摂取量、体重、BMI、体組成(筋肉量等)に及ぼす影響を調べています。

今回、参加者を無作為に前期介入群(Aグループ)と後期介入群(Bグループ)の2群に分け、前期3か月間はAグループにのみ栄養指導を行い、Bグループは待機群、つまり対照群とみなして、3か月の前後でAグループとBグループの変化を比較し、その結果を中間報告として発表いたしました。後期3か月の介入試験(Bグループのみに介入する)が終了した後、最終的な研究成果の報告を予定しています。



【研究の実施期間】

2022年12月～2024年3月

【本研究における三者の役割】

・東京都健康長寿医療センター

アプリを使った知見の提供

健康長寿と食・栄養に関する知見の提供

・女子栄養大学

アプリをつかったヒト試験の実施

様々な栄養指導に関する知見の提供および研究フィールドの提供

・日清オイリオグループ

栄養指導で使用するスマートフォンアプリのノウハウおよび取得データの提供

【研究方法】

栄養介入の内容: 次の2点を実施

①「バランス日記～10食品群チェック～」を用いて、毎日10食品群の摂取の有無を記録

②月2回開催する「健康教室(栄養指導と軽運動)」への参加

介入期間の前後で測定会を実施

測定項目: 食品摂取多様性スコア(DVS)

フレイルリスクをチェックする指標(CL15)

食品群別および栄養素別摂取量

体重、体格指数(BMI)、体組成(筋肉量等)

筋力(握力)、下肢機能(5回椅子立ち座り時間)

【研究成果の概要: 中間報告】

アプリ利用の継続性とユーザビリティが高く、健康教室に対しても高い満足度が得られました。フレイルとの関連が報告されている“食品摂取多様性スコア(DVS)”においては、介入群の平均得点が大幅に上昇し(4.7点→7.6点)、フレイル予防の面で望ましい水準であるDVS7点以上(一日平均7食品群以上摂取)の割合が大幅に上昇しました(38.5%→73.1%)。一方、対照群にはそのような変化はみられませんでした。

これらのことから、以下の2点がわかりました。

- ✓ 今回の集団において、「バランス日記～10食品群チェック～」の使用と定期的な栄養指導・健康教室を組み合わせた栄養介入は**十分導入できる可能性があること**。
- ✓ 「バランス日記～10食品群チェック～」を用いた介入プログラムは食品摂取多様性スコア(DVS)の向上に極めて有効であること。

なお、フレイル指標、BMI、体組成などに対する介入効果については、現時点では有意差が確認できず、もう少し長期に観察する必要があると考えています。

リリースに関するお問合せ先:

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 総務課総務係広報担当

TEL:03-3964-1141 〒173-0015 東京都板橋区栄町35番2号

学校法人 香川栄養学園 女子栄養大学 広報部 学園広報課

TEL:03-3915-3668 〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3

日清オイリオグループ株式会社 広報IR部 広報課

TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号