



地方独立行政法人
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

NEWS RELEASE

《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

2022年11月11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～」を用いた実証研究を開始

～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、超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実施することにいたしました。

本研究を通じて、栄養指導におけるアプリの有効性や活用方法、および食品摂取多様性(バランスの良い食品摂取)の変化とフレイルとの関係を明らかにし、フレイル予防・改善社会の実現に向けた取り組みを進めていきます。

【背景】

超高齢社会のトップランナーである日本にとって、高齢者のフレイル(加齢に伴い心身ともに活力が低下した状態、要介護・要支援の前段)は重要な健康課題の一つであり、その予防・改善の必要性が高まっています。東京都健康長寿医療センターでは長年にわたる栄養疫学研究を通じて、フレイル予防における多様な食品摂取の重要性を指摘し、主食を除くおかずを構成する10の食品群を積極的に摂取することが、高齢期における低栄養や骨格筋量・体力の低下を防ぎ、フレイル予防ひいては健康寿命の延伸につながることを明らかにしてきました。更に、女子栄養大学は東京都健康長寿医療センターと共に、フレイル予防・改善を実践するための食の介入手法についての研究に取り組んでいます。

日清オイリオグループは2018年に上記の10食品群の摂取状況をチェックし、日々の食生活を見直すきっかけを作るアプリ「バランス日記～10 食品群チェック～」を東京都健康長寿医療センターと共同開発し、アプリを通じて10食品群をチェックすることが、食品摂取の多様性の向上につながることを明らかにしてきました。

【目的】

スマートフォン向けアプリ「バランス日記～10 食品群チェック～」を用いた栄養指導の有効性検証

【具体的な取り組み】

埼玉県内の2つの自治体において、65歳以上の地域住民の参加希望者に対して、「バランス日記～10 食品群チェック～」を用いた栄養指導を行い、3か月間の食品摂取多様性、フレイルリスクをチェックする指標、食品群別および栄養素等摂取量、体重、BMI、体組成(筋肉量等)などの記録をとり、変化を分析します。

【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

アプリを使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活用に関するノウハウおよび取得データの提供

<参考資料>

毎日の食のバランス、気になりませんか？「**バランス日記**」で簡単にセルフチェック！



バランス日記

10食品群チェック

共同開発 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター／日清オイリオグループ株式会社



ちゃんと食べられているかと気になる方や、若い女性にも多い**低栄養**やシニアの**フレイル**予防にもおすすめ！一週間続けると、食のバランスが改善傾向に！

食と体は日ごろからのチェックが大切！

Download on the App Store

GET IT ON Google Play



アプリで待ってるよ！

バランス日記

検索

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 コーポレートコミュニケーション部 広報課
TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号