

健康寿命延伸を目指した食起点の行動変容プログラムの開発と実証：産官学連携事業

Eat Well, Live Well.



春日井市
Kasugai City



北村仁美*1・梶山優*1・三村昌子*2・小野美保*2・高田理浩*1・野口健太*3・浅尾侑希*3・大塚礼*4

味の素株式会社バイオ・ファイン研究所*1・味の素株式会社食品研究所*2・春日井市健康福祉部健康増進課*3・国立長寿医療研究センター老化疫学研究部*4

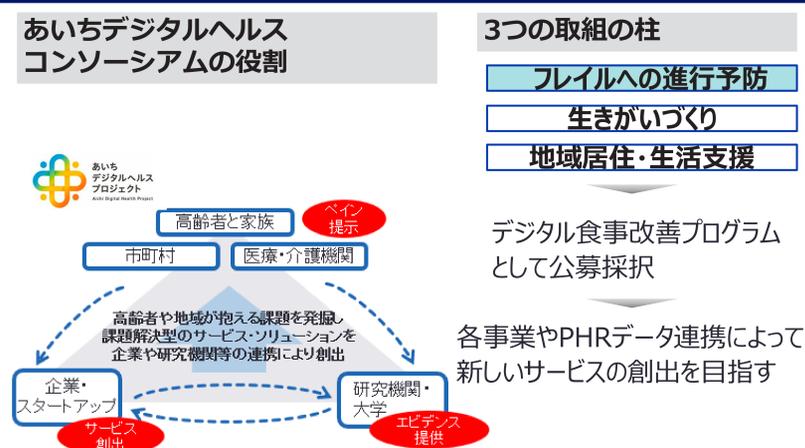
研究概要

【目的】フレイルの予防と進行抑制は高齢社会の社会経済的負担軽減と健康寿命延伸に繋がると考えられる。身体的フレイルは低栄養と関連し、心理・精神的フレイルである認知機能低下は低栄養や食品摂取多様性の低さと関連することから、栄養バランスのとれた多様性のある食習慣はフレイルの予防・進行抑制に寄与すると考えられる。しかし高齢者自身が食の多様性を評価し食習慣を独力で改善することは難しいという課題がある。

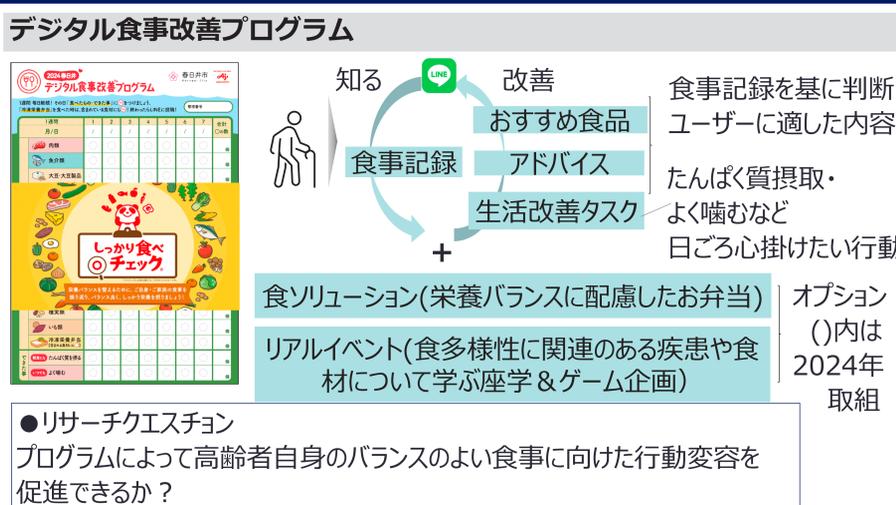
【方法】食の多様性に関する記録と、食起点の生活習慣改善をサポートするコンテンツを組み合わせた行動変容プログラム（デジタル食事改善プログラム）を開発し、本プログラムが高齢者自身のバランスの良い食事に向けた行動変容を促進できるかを検証した。

【結果】参加者66人のプログラム完遂率は100%であり、3か月間の介入により、食品摂取多様性と食意識の改善、低栄養割合の減少、認知機能の一部改善が認められた。産官学連携で開発した本プログラムは自立した高齢者で継続して実践が可能であった。これらにより、本プログラムによってフレイル予防に有用と考えられる食の多様性の改善効果が見込まれることや、3か月という短期間においても一部の健康アウトカムは改善する可能性が示された。

背景：実証フィールド



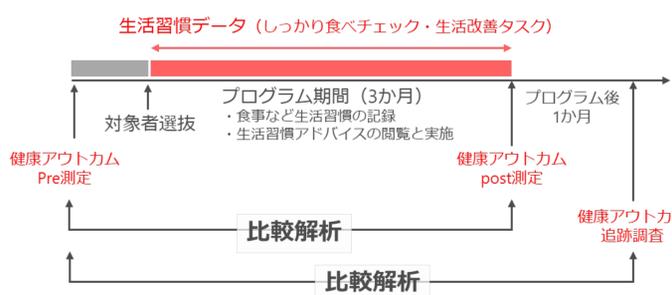
目的



方法・結果・結論と考察

方法：研究デザインと参加者背景：

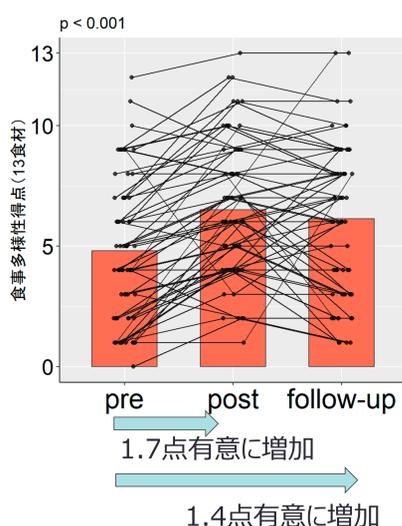
単群介入研究（3か月）



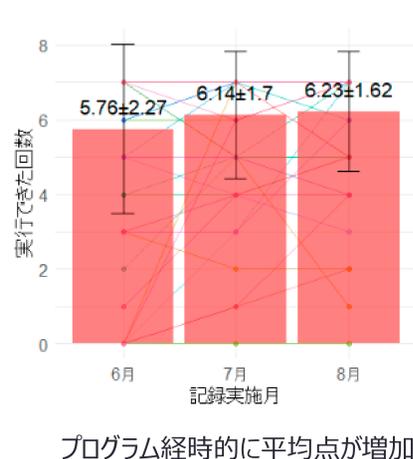
- 2024年6～9月実施（味の素(株)倫理審査委員会承認済）
- 参加者：66名（春日井市在住の自立高齢者）
男性33%、女性67%
- 年齢：72.1±4.5歳（65-89歳）
- 同意取得率：100% ● プログラム完遂率：100%

結果

食品摂取多様性の前後比較

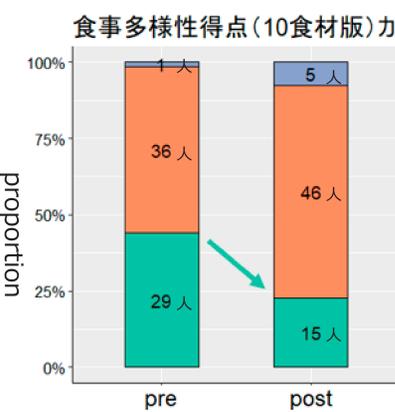


生活改善タスク（よく噛む）

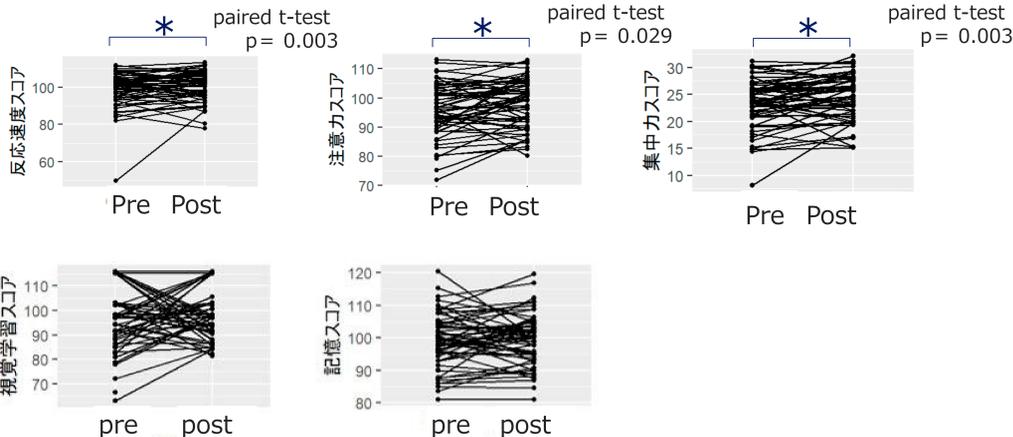


結果

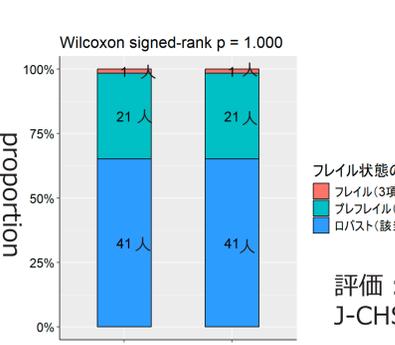
低栄養指標の前後比較



認知機能指標（のうKNOW®）の前後比較



フレイル指標の前後比較



結論と考察

- プログラム完遂率は100%であり、脱落者は0%であった。
- 介入前後で、食品摂取多様性得点（満点：13点）の平均値は1.7点有意に増加（4.8点→6.5点）し生活改善タスク設定項目も経時的に増加したことからプログラムによって行動変容が促進された。
- 健康アウトカムへの影響として、低栄養者の割合が減少し(介入前：44%,介入後：23%)一部の認知機能(心理・精神的フレイル)の有意な改善が認められた、身体的フレイルの指標の変化は認められなかった。
- 産官学連携で開発したデジタル食事改善プログラムは、自立した高齢者の行動を変容し、継続して実践が可能であることが確認された。
- 本プログラムによって、食の多様性の改善効果が見込まれ、3か月という短期間においても一部の健康アウトカムは改善する可能性が示された。
- 精神的フレイルや低栄養の改善が認められた一方、身体的フレイル指標の改善が認められなかったことは、プログラムに運動要素が入っていないことから、効果が検出できなかった可能性がある。今後はプログラムコンテンツ追加の可否の検討を進める。

日本公衆衛生学会
COI開示

開示すべきCOIについて、味の素株式会社は愛知県より社会実装先行事業委託費用として下記を活用して研究を実施：デジタル田園都市国家構想交付金 地方創生推進タイプ society5.0型