

<50代～70代の食をはじめとする生活実態とフレイルに関する調査>
注目される“フレイル予防”、しかし正しく理解している高齢者はたったの1割と判明！
高齢者に必要なたんぱく質とおすすめの摂取方法とは
～10月13日「豆の日」から“大豆たんぱく”でフレイル予防を始めよう！～

不二製油グループ本社株式会社(本部:大阪府大阪市北区、代表取締役社長:清水洋史)は、全国の50代～70代男女600名に「食をはじめとする生活実態とフレイルに関する調査」を実施しました。

超高齢化社会における介護予防のキーワードとして日本老年医学会が2014年5月より提唱している「フレイル」とは、要介護状態に陥る前の“虚弱状態”のことを指します。フレイルに陥らない、進行させないことが超高齢化社会において重要だと言われています。内閣府による「令和元年版高齢社会白書」によると、2018年10月1日時点で28.1%であった65歳以上人口は、2036年には33.3%と、3人に1人が65歳以上になると推計されています。

そのような状況の中、厚生労働省は2020年4月「日本人の食事摂取基準」を5年ぶりに見直す際の主な改定ポイントのひとつとして、“フレイル予防”を追加しています。その内容は、フレイル予防の観点から、高齢者が必要なたんぱく質の摂取目標量の下限を引き上げるといったものです。このような状況を受け、本調査では50代～70代の食生活における健康への取り組みや、フレイルに対する理解の実態を明らかにしました。

今回行った調査の結果、フレイルという言葉を知っている人は50代～70代の2割弱であり、意味を正しく理解している人はたったの1割と、予防が叫ばれているにもかかわらずフレイルの認知度が低いという実態が判明しました。また、食事で最も重視していることの中で約半数を占めていたのは「バランスよく栄養が摂れること」で、全体の8割の人が何かしら健康的な食事を意識していることがわかりました。さらに、たんぱく質の摂取推奨量については7割が「わからない」と回答するなど、本調査では50代～70代の年齢や性別などにより変化する食生活の実態を明らかにしています。

リリースの後半では、徳島大学大学院医歯薬学研究部 生体栄養学分野で教鞭をとる二川教授より、たんぱく質の中でも高齢者にとってメリットが大きいとされている“大豆たんぱく”について解説いただきました。さらに、フレイル予防に効果的な摂取方法についてもアドバイスいただきました。

間もなく迎える10月13日の「豆の日」を機に、“大豆たんぱく”の定期的な摂取を始めましょう。

■「食をはじめとする生活実態とフレイルに関する調査」調査概要

調査期間 : 2019年6月14日(木)～6月17日(金)

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 全国50代～70代の男女

サンプル数 : n=600名(50代:200名/60代:200名/70代:200名)

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【不二製油グループ本社株式会社調べ】とご明記ください。

調査結果サマリー

- ◇ フレイルの認知度は2割弱！意味を正しく理解している人は1割！
- ◇ これまでにメタボリックシンドロームと診断されたことがある人は男性の4人に1人！
メタボリックシンドローム対策の食事を続けていると知らぬ間にフレイルに？！
- ◇ 食事で最も重視していることの中で約半数を占めたのは「バランスよく栄養が摂れること」
- ◇ 食事内容は年代が上がるにつれて肉中心から野菜中心へ移行
- ◇ 健康のために食事で取り組んでいることで最も多いのは「野菜をたくさん食べるようにしている」
- ◇ フレイル予防に有効なたんぱく質を意識的に摂取している割合は年齢が上がるとともに上昇！
しかし1日にどれだけ摂取すれば良いのか「わからない」人は7割！

■ 調査結果詳細

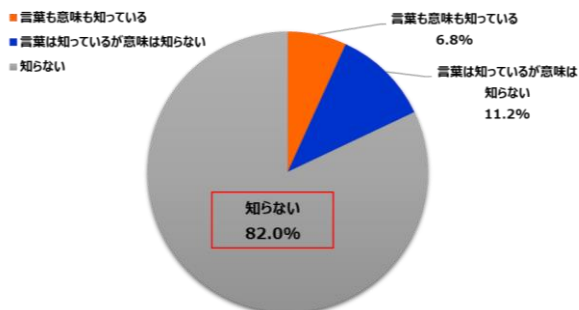
フレイルの認知度は2割弱！意味を正しく理解している人は1割！

フレイルの認知度に関して調査を行ったところ、「言葉も意味も知っている」人は6.8%、「言葉は知っているが意味は知らない」人は11.2%、「知らない」人は82.0%という結果になりました。

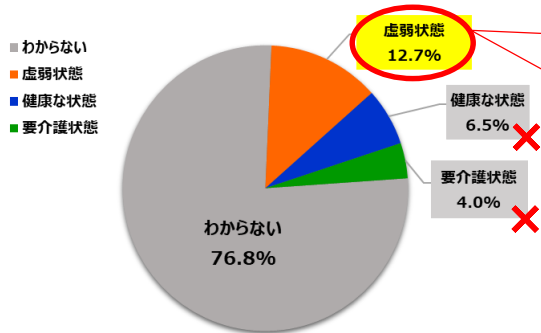
一方、フレイルを“虚弱状態”と正しく認識できている人は12.7%で、その中では70代男性が最も多く、50代男性に比べて2.1倍の認識を持っていることがわかります。

2020年4月「日本人の食事摂取基準」にフレイル予防が追加される中、フレイルの認知がまだまだ広がっていない実態が浮き彫りになりました。

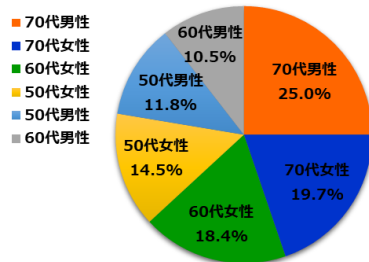
Q.フレイルという言葉を知っていますか。



Q.フレイルとはどういう状態のことを言うと思いますか。



フレイル=虚弱状態と回答した人の年代・性別による内訳

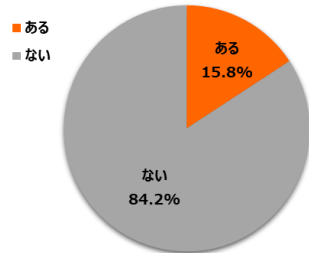


これまでにメタボリックシンドロームと診断されたことがある人は男性の4人に1人！ メタボリックシンドローム対策の食事を続けていると知らぬ間にフレイルに？！

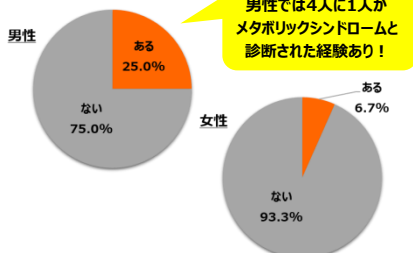
厚生労働省は、2008年4月より日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査を開始しています。

これまでにメタボリックシンドロームと診断されたことがある人を調査した結果、「ある」と回答した人は15.8%でした。男性では4人に1人の人が「ある」と回答しており、年代・性別での比較では、50代～70代全ての年代において男性の方が高い結果となりました。

Q.これまでにメタボリックシンドロームと診断されたことはありますか。

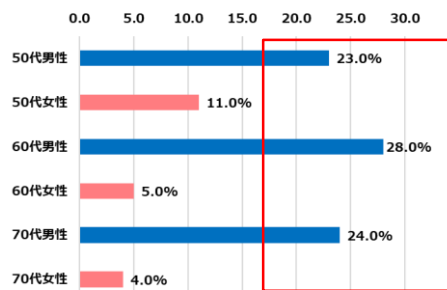


あると回答した人



男性では4人に1人がメタボリックシンドロームと診断された経験あり！

あると回答した人の年代・性別による内訳



フレイルに陥りやすい要素のひとつに「低栄養(慢性的に体の組織を作るたんぱく質などの栄養が足りていない状態)」があります。低栄養に陥り体重が減少していくと、徐々に「サルコペニア(筋力・筋肉量の減少)」が起き、基礎代謝量の低下、エネルギー消費量の低下、食欲の低下、そして低栄養といったフレイルサイクルが進行していきます。過去にメタボリックシンドロームと診断されたことのある人が高齢となっても、メタボリックシンドローム対策の食事を継続している場合は、低栄養に陥る可能性が高くなります。高齢者ではメタボリックシンドローム対策から低栄養対策へシフトしていくことがフレイル予防へと繋がります。

食事で最も重視していることの中で約半数を占めたのは「バランスよく栄養が摂れること」

食事で最も重視していることを調査した結果、最も多かった回答は「バランスよく栄養が摂れること」でした。この回答をした人の内訳を見てみると、最も多かったのは70代女性で、最も少なかったのは50代男性ということがわかります。また、男女ともに年齢が上がるにつれて、徐々に栄養バランスを重視する人の割合が増加している傾向が見えます。

Q.食事で最も重視していることはなんですか。

		おいしいものを食べること	バランスよく栄養が摂れること	必要最低限の栄養が摂れること	楽しく食べられること	空腹が満たされること	簡単にすませること	その他
Total		20.3	52.3	3.8	11.5	4.7	6.7	0.7
男性	Total	22.0	45.3	3.7	12.3	7.3	8.7	0.7
	50代	29.0	34.0	6.0	9.0	9.0	13.0	0.0
	60代	24.0	45.0	3.0	9.0	7.0	10.0	2.0
	70代	13.0	57.0	2.0	19.0	6.0	3.0	0.0
女性	Total	18.7	59.3	4.0	10.7	2.0	4.7	0.7
	50代	23.0	49.0	7.0	6.0	5.0	8.0	2.0
	60代	21.0	60.0	2.0	13.0	1.0	3.0	0.0
	70代	12.0	69.0	3.0	13.0	0.0	3.0	0.0

食事内容は年代が上がるにつれて肉中心から野菜中心へ移行

食事の内容について調査した結果、最も多かったのは「野菜中心」の人、次いで「肉中心」、「魚中心」という結果でした。年代別の割合で見ると、「野菜中心」と「魚中心」の食事をしている人の割合は、年齢が上がるにつれて増加し、反対に「肉中心」の食事をしている人では年代が上がるにつれて減少する傾向があります。

Q.食事の内容はどういったものですか。

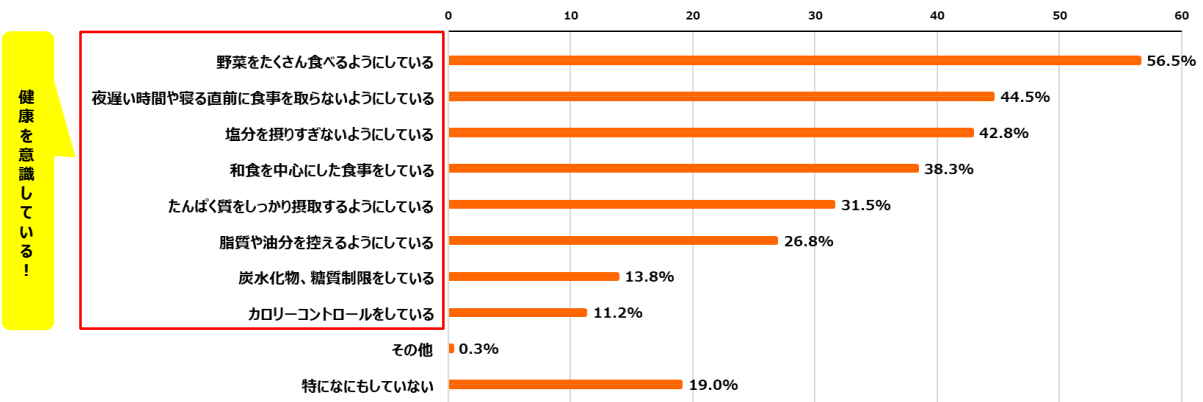
		野菜中心	肉中心	魚中心	出来合いのお弁当や総菜	冷凍食品中心	インスタント中心	ファストフード中心	その他
Total		53.8	20.2	14.3	5.0	1.2	1.2	0.2	4.2
50代	%	47.0	33.0	9.0	6.0	1.0	3.0	0.0	1.0
	60代	55.5	17.0	14.0	6.0	1.0	0.5	0.5	5.5
	70代	59.0	10.5	20.0	3.0	1.5	0.0	0.0	6.0

フレイル対策において、高齢者はたんぱく質を摂取することが重要です。年齢が上がるにつれて食事の内容が肉中心から野菜・魚中心へ変化していく中でも、上手にたんぱく質を摂取していくことが求められています。

健康のために食事で取り組んでいることで最も多いのは「野菜をたくさん食べるようにしている」

健康のために食事で取り組んでいることを調査した結果、最も多かったのは「野菜をたくさん食べるようにしている」、次いで「夜遅い時間や寝る直前に食事を取らないようにしている」、「塩分を摂り過ぎないようにしている」という結果でした。50代～70代の8割が健康のための食事を意識していることがわかります。

Q.健康を維持し、病気を予防するために食事で取り組んでいることはありますか。



健康を意識している！

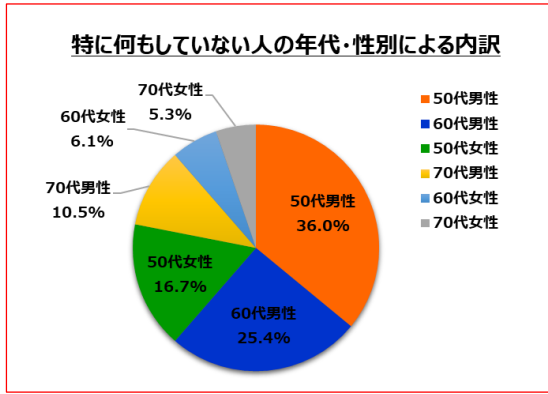
各項目別に男女比を見てみると、ほとんどの項目で女性の割合が高いことから、女性の方が男性よりも健康に対する意識が高いことが伺えます。単独世帯以外の世帯では、妻や母親が食事を作ることが多いことから、食事視点での健康意識は必然的に女性の方が高くなると考えられます。

唯一男性の比率が多かったのは、「カロリーコントロールをしている」でした。本調査では、メタボリックシンドロームと診断されたことがある男性は4人に1人と、女性よりも多いことが明らかとなっており、メタボリックシンドローム対策でカロリーコントロールを意識している男性がいるということが考えられます。

「これまでにメタボリックシンドロームと診断されたことがある」男性が4人に1人という結果からも、男性の方がカロリーコントロールへの意識が高いことがわかる！

		野菜をたくさん食べるようにしている	塩分を摂りすぎないようにしている	和食を中心とした食事をしている	カロリーコントロールをしている	脂質や油分を控えるようにしている	炭水化物、糖質制限をしている	夜遅い時間や寝る直前に食事を取らないようにしている	たんぱく質をしっかりと摂取するようにしている	その他	特になにもしていない
Total	%	56.5	42.8	38.3	11.2	26.8	13.8	44.5	31.5	0.3	19.0
	男性	47.0	33.3	31.3	12.0	23.3	12.3	33.0	22.7	0.7	27.3
	女性	66.0	52.3	45.3	10.3	30.3	15.3	56.0	40.3	0.0	10.7

50代～70代の8割が健康のための食事を意識していることが明らかとなりましたが、その一方で「特に何もしていない」人は2割弱いることもわかりました。その内訳で最も多いのは、50代男性、次いで60代男性、50代女性と続きます。まだ自分は若く、元気であるためにそこまで健康を意識した食事はしなくてもいいと思っても、フレイルなどの知識を持たぬまま年齢が上がってしまうと、知らぬ間に低栄養に陥り、フレイルの予備軍としてのプレ・フレイルに足を踏み込んでいる場合もあります。早いうちから正しい知識と、摂取すべき栄養素などへの意識を向けた食事を取ること未だに防ぎましょう。



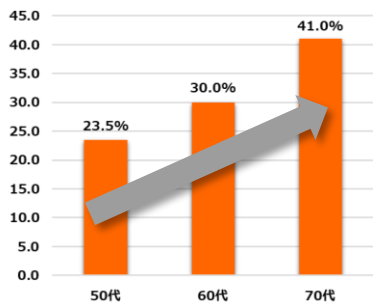
**フレイル予防に有効なたんぱく質を意識的に摂取している割合は年齢が上がるとともに上昇！
しかし1日にどれだけ摂取すれば良いのか「わからない」人は7割！**

「たんぱく質をしっかりと摂取するようにしている人」は全体で31.5%です。その中で、各年代別で見た場合に、50代では23.5%、60代では30.0%、70代では41.0%と年齢が上がるにつれて意識してたんぱく質を摂取するようになっていることがわかります。1日のたんぱく質摂取推奨量は、2015年版の食事摂取基準において50～70歳以上の男性では60g、女性では50gと定められています。

今回行った「1日のたんぱく質摂取推奨量についての認識」を調査した結果、実際に60gと回答した男性はたったの4.0%で、50gと回答した女性は7.0%でした。また、「わからない」は全体で70.8%と、ほとんどの人が摂取推奨量を知らないことが明らかになりました。

2020年4月「日本人の食事摂取基準」にフレイル予防が追加される中で、個人個人のフレイルに対する知識を高めることで、必要な栄養素を必要な量摂取できるよう、意識を向けることが肝要となります。

たんぱく質をしっかりと摂取するようにしている人の年代別比



Qあなたの年代の1日のたんぱく質の摂取推奨量として当てはまると思うものをお選びください。

※摂取推奨量は、「日本人の食事摂取基準2015年版」で示されているたんぱく質の推奨量のことを指します。

1日のたんぱく質の摂取推奨量

		10g	20g	30g	40g	50g	60g	70g	80g	90g	100g	わからない
Total		0.2	0.8	2.7	1.7	6.3	5.0	3.0	3.3	0.3	5.8	70.8
男性	Total	0.3	0.3	3.3	1.7	5.7	4.0	3.7	2.7	0.3	3.7	74.3
	50代	0.0	0.0	4.0	0.0	7.0	2.0	3.0	2.0	0.0	3.0	79.0
	60代	1.0	1.0	2.0	0.0	3.0	2.0	6.0	2.0	1.0	5.0	77.0
	70代	0.0	0.0	4.0	5.0	7.0	8.0	2.0	4.0	0.0	3.0	67.0
女性	Total	0.0	1.3	2.0	1.7	7.0	6.0	2.3	4.0	0.3	8.0	67.3
	50代	0.0	2.0	3.0	1.0	6.0	6.0	2.0	4.0	1.0	4.0	71.0
	60代	0.0	1.0	2.0	2.0	9.0	7.0	4.0	2.0	0.0	8.0	65.0
	70代	0.0	1.0	1.0	2.0	6.0	5.0	1.0	6.0	0.0	12.0	66.0

1食でどのくらいたんぱく質は摂取できるのか？



※画像はイメージです。

朝食	量	たんぱく質量
ご飯	お茶碗1杯(150g)	3.8g
みそ汁(わかめと豆腐)	お椀1杯	4.0g
鮭の塩焼き	切り身一切れ	18.0g
冷奴(絹ごし豆腐)	100g	4.9g
ひじき煮(ゆで大豆入り)	90g	6.5g
漬物(きゅうりの塩漬け)	51g	0.9g
計		38.1g

2015年版の食事摂取基準における1日当たりのたんぱく質摂取推奨量は、50～70歳以上の男性では60g、女性では50gと定められています。例えば朝食の献立が、ご飯、みそ汁(わかめと豆腐)、鮭の塩焼き、冷奴(絹ごし豆腐)、ひじき煮(ゆで大豆入り)、漬物(きゅうりの塩漬け)であった場合のたんぱく質含有量の合計はおよそ38.1gです。

その他目安となりやすい食材のたんぱく質量は、卵1個(50g)で6.2g、牛乳コップ1杯(200ml)で6.6gです。このような基準となる食材や献立に含まれるタンパク質量をあらかじめ把握しておくことで、日々の食事におけるたんぱく質摂取量への意識が高まり、フレイル予防へと繋がります。

徳島大学教授 二川 健先生からのコメント

■高齢者には“大豆たんぱく”の力が必要

高齢者にとって、フレイルやサルコペニア予防の観点からたんぱく質の摂取量を増やすことは非常に良いと考えています。活動量など自分自身の生活スタイルを省みて、動物性たんぱく質、植物性たんぱく質どちらもバランス良く摂取することが基本ですが、特に高齢者には植物性たんぱく質である“大豆たんぱく”のメリットは大きいと考えられます。“大豆たんぱく”には、筋萎縮を防ぐ作用があると考えられており、筋肉を合成する力が弱まっている高齢者にとって非常に効果的で、フレイルやサルコペニア予防に大いに寄与すると考えます。また、“大豆たんぱく”には、腎機能保護、コレステロールや中性脂質を落とす作用があり、心臓病のリスクを下げるほか、腎機能障害をもつ高齢者も摂取しやすいのが特長です。さらに、高脂血症を抑制できることで、動脈硬化も起きにくくなるため、脳卒中予防にも繋がるのでは無いでしょうか。

■50歳より少し前から“大豆たんぱく”の摂取を習慣づけましょう

フレイルに繋がるサルコペニアが発症するのは、早い人で50代からと言われています。筋肉量の減少スピードが高まると言われている50歳より少し前から予防という意識を持って、“大豆たんぱく”を摂取する習慣を身につけることが非常に大事です。特に高齢者は、加齢に伴い1回の食事量が減ってしまうため、食事回数を増やすなどで、たんぱく質を美味しく、習慣的に口から摂取することを心がけましょう。小腹がすいた際に、納豆や大豆のおやつなどからたんぱく質を摂取するのも良いでしょう。

二川 健(にかわ たけし)教授 プロフィール



徳島大学 大学院医歯薬学研究部 生体栄養学分野

徳島大学 大学院医歯薬学研究部 宇宙食品産業・栄養学研究センター センター長

- ・専門分野:保健学
- ・研究分野:神経科学/神経・筋肉生理学/健康・スポーツ科学/スポーツ科学/生物科学
細胞生物学/基礎医学/環境生理学(含体力医学・栄養生理学)