

## ネスレ ヘルスサイエンス、 産学官連携で「65歳を過ぎたら・・・ 栄養の考え方をギアチェンジ」の啓発を推進！

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー（本社：兵庫県神戸市、カンパニープレジデント：中島 昭広、以下「ネスレ ヘルスサイエンス」）は、2021年より兵庫県の包括的フレイル対策推進事業に参画し、兵庫県内でのフレイルの啓発や予防に取り組んできました。この度、2024年11月より、包括的フレイル対策推進事業の一環として産学官連携※1による新たな取り組みとして、「65歳を過ぎたら・・・栄養の考え方をギアチェンジ」の啓発を開始します。この取り組みを通じて、多岐にわたるフレイルの原因のうちでも特に重要な「栄養不足」に対し、地域の高齢者やご家族の食事や栄養についての意識と行動の変容を促すことで、高齢者の低栄養やフレイルの課題解決を目指します。

ネスレ ヘルスサイエンスは、今後もさまざまな取り組みを通じて、高齢者の健康をサポートし、社会全体の健康づくりに取り組んでまいります。また、高齢化の進展に伴う「高齢者の低栄養」や「フレイル」の課題に対して、情報提供、啓発活動などを通じて解決に向けて貢献していきます。



※1 連携団体および医学専門家(2024年11月時点 五十音順)

[連携団体]

- ・一般社団法人兵庫県薬剤師会(薬局における啓発)
- ・ウェルシア薬局株式会社(店舗における啓発)
- ・株式会社ローソン(店舗における啓発)
- ・公益社団法人兵庫県栄養士会(地域住民に対する啓発、専門指導)

[医学専門家]

- ・医療法人社団悠翔会 理事長・診療部長 佐々木 淳先生(啓発資料の監修 等)
- ・神戸大学大学院保健学研究科 パブリックヘルス領域健康科学分野 教授 安田 尚史先生(包括的フレイル対策推進事業の学識経験者)

## フレイルについて

フレイルとは、加齢により体力や気力が弱まっている状態のことで、以前は「虚弱」や「衰弱」などとよばれていました。フレイルは、筋力低下などの身体的要素、認知機能障害などの精神的・心理的要素、経済的困窮などの社会的要素で構成されます。フレイルは要介護状態の前段階と考えられていますが、適切な介入により再び健康な状態に戻ることも期待できます。そのため早めの気づきと対策が重要です。

フレイルの原因は多岐に渡りますが、大きく分けると栄養不足・運動不足・社会参加の不足の3つとなります。

### ●栄養不足

加齢による食欲の低下や、食べ物を噛んだり飲み込んだりする力が衰えることによって食事量が減少し、栄養不足につながります。栄養不足になると、筋肉量が減少して、筋力やからだの機能が低下するため、フレイルの悪化を招きます。

### ●運動不足

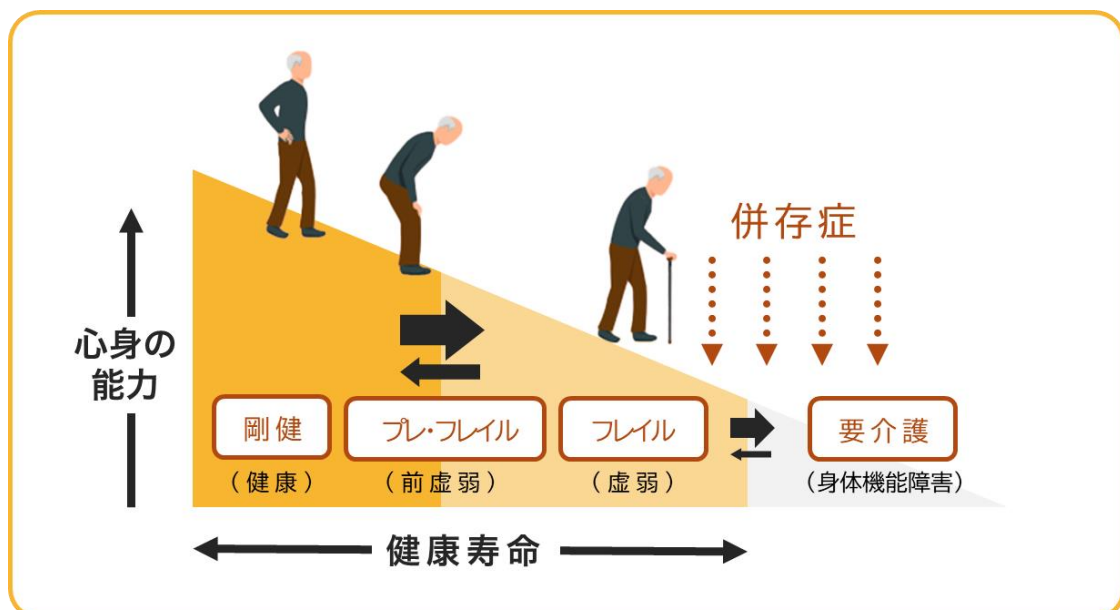
高齢になっても自立した生活を送るためには、身体機能を維持することが大切です。運動習慣や身体活動量が減ると筋肉は減ってしまいます。高齢期にみられる筋肉量の減少とからだの機能の衰えは、サルコペニアとよばれ、フレイルの原因の一つとなっています。

### ●社会参加の不足

就労や余暇活動、ボランティアなどで社会との関わりを持っている人は、フレイルのリスクが低いと報告されています。社会参加の機会が減ると、運動量や人との交流が減ってしまいます。その結果、からだや心の健康が損なわれ、フレイル状態につながります。

フレイルの段階ではまだ生活に困るほどではなくても、放っておくと心身の機能が徐々に低下し、転倒や骨折、認知症、要介護の可能性を高めます。ほかにも骨粗しょう症や生活習慣病の発症、心不全や慢性腎不全などの悪化につながることもあります。フレイルになる前だけでなく、フレイルになってからも、それ以上悪くならないように対策することが大切です。「適切な栄養摂取」「適度な運動」「社会的なつながりの維持」などがフレイルの予防や改善に役立つとされています。

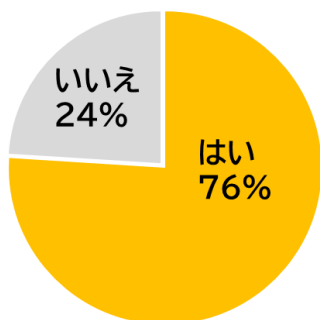
[【図解】フレイルとは？主な原因と3つの対策【フレイルチェック】 - ネスレヘルスサイエンス オンラインショップ \(nestle.jp\)](https://www.nestle.jp/health-science/online-shop/)



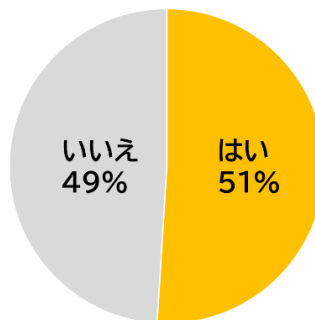
## 栄養の考え方をギアチェンジについて

加齢に伴う食欲の低下などにより食事が減少すると、身体の維持に必要な栄養素が不足し「低栄養状態」となります。低栄養は筋力の低下や身体機能の低下につながり、衰えを加速させ、フレイルのリスクとなるとされています。中高年世代のメタボリックシンドローム対策の食事・栄養管理では、エネルギー(カロリー)の摂りすぎに注意することが大切ですが、高齢者の加齢に伴う低栄養やフレイルのリスクに備えるための食事・栄養管理では、カロリーやたんぱく質をしっかりと摂取することが大切です。しかしながら、ネスレヘルスサイエンスが実施した調査によると、多くの高齢者や介護支援者の方々が「高齢者にとって、健康のためには食事量やカロリーを摂りすぎない粗食が大切」と認識していることが明らかになりました。

あなたは健康のためには食事量やカロリーを  
摂り過ぎない粗食が大切だと思いますか？  
(SA)高齢者n=500



サポートしている高齢者にとって、健康のためには、食事量や  
カロリーを摂り過ぎない粗食が大切であるとおもいますか？  
(SA)介護・支援者n=500



### 調査概要

調査名: 75歳以上の食と健康に関する実態調査

調査期間: 2019年6月

調査手法: インターネット調査

調査数と対象: ①75歳以上の男女500名、②75歳以上の同居家族を介護・支援する男女500名

\*SA(シングル・アンサー): ひとつの質問に対して、複数選択肢を示してそのなかからひとつの回答を選択させる回答形式

そこで、ネスレヘルスサイエンスは、佐々木淳先生の著書『在宅医療のエキスパートが教える 年をとったら食べなさい』(飛鳥新社、2021)に基づき、2024年春より佐々木淳先生監修の「65歳を過ぎたら…栄養の考え方をギアチェンジ」の啓発を開始しました。



監修

医療法人社団悠翔会 理事長・診療部長

佐々木 淳 先生  
Jun Sasaki

## 年をとったら、しっかり食べる。

栄養管理という言葉聞いて、カロリーや塩分の制限を思い浮かべる人が多いと思います。確かに現役世代は血圧や血糖、コレステロールの管理、とり過ぎないようにメタボ対策も大切です。しかし年を取ると逆に栄養不足が原因で体調が悪化して入院したり、要介護になる人が多いのです。年齢に応じた最適な栄養管理の知識を身につけましょう！

## 「標準」～「ちょい太め」を目指そう

高齢者の場合、やせていると寝たきりや要介護などのリスクが高まるため、年齢とともに体重を増やすことが医学的に正しい健康管理。

BMIは22.0～30.0あたりの「少し太め」「ぽっちゃり」と言われる体型を目指しましょう！



出典：玉置暁子. 生活習慣と健康—疫学研究から—, 学術動向(2015)より作図

※日本人の食事摂取基準(2025年版)における目標とする65歳以上のBMI範囲は21.5～24.9(kg/m<sup>2</sup>)とされています

※現在治療中、食事や生活の指導を受けている方は、かかりつけの医療機関にご相談ください。

高齢者は「標準」～「ちょい太め」を目指そう！

## 兵庫県での「栄養の考え方をギアチェンジ」の啓発について

兵庫県は 2018年度より「シニアはメタボよりフレイル対策」を掲げて高齢者の低栄養やフレイル対策を推進しています([https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13\\_000000113.html](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13_000000113.html))。

兵庫県における「65歳からは・・・栄養の考え方をギアチェンジ」の啓発は、年齢に応じた適切な栄養の知識を地域の人々の生活の場で普及啓発する、産学官連携の取り組みです。この啓発により、高齢者や家族が“メタボ対策の栄養の考え方”から“低栄養・フレイル対策の栄養の考え方”にギアチェンジすることを助け、兵庫県内の高齢者の低栄養・フレイル対策を推進します。

### 2024年度中の予定:

2024年11月23日

兵庫県栄養士会によるイベントでの啓発（場所: やしろショッピングパーク Bio）

2024年12月～

一般社団法人兵庫県薬剤師会の薬局（東播支部内）、株式会社ローソンの一部店舗（加東市内）、ウェルシア薬局株式会社の店舗（加東市内）にて、啓発ポスター掲示や冊子の配布

2024年12月～

管理栄養士による電話相談窓口「栄養ギアチェンジ相談室」の開設

2024年12月15日, 2025年1月15日

ウェルシア薬局加東上中店にて管理栄養士による「栄養ギアチェンジ相談会」の開催

### “ 公益社団法人 兵庫県栄養士会のコメント （公益社団法人 兵庫県栄養士会 会長 橋本加代）

兵庫県栄養士会では、すべての県民の健康維持増進・疾病予防及び重症化予防のため、食生活や栄養面からサポートしています。特に高齢期になっても心身ともに健康で長生きできるよう、「65歳を過ぎたら・・・栄養の考え方をギアチェンジ」の必要性に賛同し、産学官連携で健康寿命の延伸に貢献したいと考えています。

### “ 兵庫県担当者のコメント

（兵庫県保健医療部健康増進課 保健・栄養指導班、管理栄養士：信木 由紀子）

兵庫県の調査では、食生活改善について「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した人は成人男女の約30%でした。健康的な食習慣の維持は、個人の意思だけでは難しいのが現実です。

そこで、兵庫県では食や健康への関心度等に関わらず、誰もが自然と健康的な生活を送れるような「食環境づくり」も非常に重要であるとの考えから、産学官連携による組織を設立し、食関連事業者の皆さんとともに、フレイル予防や減塩などに着目した健康志向型食品の提供、健康に関する適切な情報の提供を開始しています。

(<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/kenkoutekinashokukankyo.html>)

今回、ネスレ日本株式会社ネスレヘルスサイエンスカンパニーをはじめ連携団体のご協力のもと、産学官連携による「65歳からは栄養の考え方のギアチェンジ」を通じ、県民の皆さんの日常生活の場において「今の自分に必要な食のポイント」という新たな気づきを提供する機会ができました。

人生100年時代に向けて、この産学官による取組が高齢者の健康維持につながることを期待しています。



■医療法人社団悠翔会  
理事長・診療部長 佐々木 淳先生



1998年筑波大学医学専門学群卒業。社会福祉法人三井記念病院内科/消化器内科、東京大学医学部附属病院消化器内科等を経て、2006年に最初の在宅療養支援診療所を開設。2008年医療法人社団悠翔会を法人化、理事長就任。2021年より内閣府・規制改革推進会議・専門委員。現在、首都圏ならびに愛知県(知多半島)、鹿児島県(与論町)、沖縄県(南風原町・石垣島)に全24拠点を展開。約8,000名の在宅患者へ24時間対応の在宅総合診療を行っている。

■神戸大学大学院保健学研究科  
パブリックヘルス領域健康科学分野  
教授 安田 尚史先生



日本内科学会総合内科 専門医、指導医日本糖尿病学会 専門医、指導医医学博士。  
市民公開講座や健康科学セミナーなどを通じた市民への健康の啓発活動とともに、「神戸大学エキスパートメディカルスタッフ育成プログラム」(高齢者医療コース)  
<http://www.med.kobe-u.ac.jp/comed/index.html>  
のコースリーダーとして、地域医療のリーダーとなるメディカルスタッフ育成にも従事。

参考資料

[兵庫県/シニアはメタボよりフレイル対策 \(hyogo.lg.jp\)](http://hyogo.lg.jp)

■ネスレヘルスサイエンスについて

ネスレヘルスサイエンスは、2011年食品飲料業界のリーディングカンパニーである「ネスレ」によって創設された、先進的なヘルスサイエンスカンパニーです。世界140カ国以上で、12,000人以上の社員が在籍し、消費者向け健康製品、医療介護施設向け栄養補助製品、科学的知見を取り入れたビタミンやサプリメントなど、幅広いブランドを展開しています。「高い付加価値」と「グローバルな研究開発力」を強みとし、「栄養の力」を基軸に、総合的に健康をサポートする提案をしています。

■ネスレヘルスサイエンスのパーパスについて

ネスレヘルスサイエンスは、“Empowering healthier lives through nutrition(栄養を通じて、人々のより健康的な生活を支援すること)”をパーパスとしています。消費者、医療・介護現場が願う健康的な生活のため、高品質で科学的根拠に基づく栄養ソリューションを顧客に提供しています。