

高齢者へのチーズ普及プログラム開発

健康スポーツマネジメントコース
5006A341-8 新原恵子

研究指導教員： 中村好男教授

現在わが国では平均寿命が 80 歳を超え、今後しばらくは着実にこの平均寿命が伸びてゆくことが予測されている。一方、なんらかの介護を必要とする「不健康寿命」も長くなり、大きな問題となってきた。高齢者の不健康寿命を増大させる原因として、認知症、せん妄、寝たきりなどの老年症候群があげられるが、この老年症候群を早期に発見し、早期に対処することによって、高齢者の健康長寿を可能にすると共に、介護費用や医療費などの削減につなげることができる。

この老年症候群を予防するためには、高齢者の栄養状態を良好に維持することが必要不可欠である。高齢者、特に高齢者世帯や高齢者単身になると、食事の内容が単調になりやすく、摂取する食品数が減少し、献立が手軽に摂取できる糖質中心になる。その結果、たんぱく質摂取不足となり、血清アルブミン濃度が 3.5g/dl 以下の「低栄養」状態となる。飽食の時代と言われる中で、高齢者ではこの「低栄養」という問題が起きており、十分な栄養を摂取し、低栄養予防に努めることが重要なポイントである。この低栄養予防に最適な食品がチーズである。チーズは吸収されやすいタンパク質やカルシウムを多く含み、ビタミン A やビタミン B2 も同時に摂取できる。また、チーズは製造過程で、牛乳を 1/8 から 1/10 に濃縮した形となるため、少量で牛乳と同じ栄養分が摂れ。牛乳を 200ml 飲むと、満腹感から他の食事ができなくなる高齢者でも、少量で同じ栄養分が摂れる。乳糖はほとんど含まれていないため、乳糖不耐症の方にも勧められる優れた食品である。

しかし日本のチーズの年間消費量は 2kg と少なく、ヨーロッパ諸国の約 1/10 であるのが現状である。本研究は高齢者にたんぱく質、カルシウム摂取が容易にできるチーズを普及するプログラムを開発することを目的とした。この研究により、高齢者が元気な時期から、日々の食生活にチーズを加える効果や手軽さを認知し、毎日の食

生活でチーズを摂取することにより、低栄養の予防や介護予防に役立つことを認識し、チーズの普及にはずみがつくことを期待している。

高齢者のチーズ摂取状況についての調査として

1. 高齢者に、食事バランスガイドを参考にしたオリジナルチェックシートを使用して前日の1日分の食事内容を記述してもらい、チーズ摂取状況を調査した。
2. 高齢者がチーズに対してどのようなイメージを持っているかアンケート調査を実施した。
3. 高齢者施設の給食状況についてはグループホームとデイサービスの2ヶ月間のメニュー名による、チーズ料理の出現率の調査を行った。

以下に調査結果を示す。

1. 牛乳・乳製品の摂取状況は、9割は良好であった。対象者の7割の人は牛乳かヨーグルトを摂取していた。チーズの利用度は3割と低かった。
2. チーズの嗜好アンケート調査結果では67%の人はチーズが大好きもしくは好きであるのに、毎日食べている人は15%しかいないことがわかった。チーズを高齢者に普及するにあたり、重要なキーワードは、「健康」、「おいしさ」であること。「和食」のイメージがチーズにはないことが明らかになった。
3. 高齢者施設の給食状況では、グループホームのチーズを使ったメニューは全体の2%、牛乳・ヨーグルトを使ったメニューは全体の7%。デイサービスのメニューでは、チーズを使ったメニューはなく、牛乳を使ったメニューが1%あるのみであり、チーズを使った料理の出現頻度はほとんどなかった。チーズは活用範囲が小さいとの回答が栄養士からあったが、簡単なチーズ料理メニューを提案することにより、普及が促進される可能性が高まると考えた。

以上の調査結果を参考にして、チーズ普及プログラム

の内容を検討し、低栄養予防だけでなく、骨粗鬆症も取り上げることとした。チーズセミナーでの試食チーズの検討では、セミナー実施場所の近隣で購入できる物を選択し、その中でも低脂肪高たんぱくのカッテージチーズ、食塩不使用チーズの代表であるフロマージュブラン、学会で健康効果が発表されたゴーダチーズ、カマンベール、プロセスチーズを選択した。以上の検討結果を踏まえ、ウォーキングサークル会員29名の高齢者を対象にチーズセミナーを実施した。セミナー前後にチーズについての同内容のアンケートを摂り、チーズに対する認識について程度の変化を検定した。

カルシウムについてはセミナー前後で認識の程度に有意な差が見られた($p < 0.05$)。しかし、頻度、味、香り、食感、価格、たんぱく質についてはセミナー前後の認識の程度に有意な差($p < 0.05$)が見られなかった。同じく有意な差はないという結果であったが、チーズには、たんぱく質が多く含まれていると認識した人が約 20% 増えた。

自由記述の感想では、76%もの方々にチーズに対して好感度を持っていただけたことがわかり、本セミナーを開催した意味があったと考えている。

農林水産省「チーズ需給表」のデータをみると、日本人のチーズ消費量は 20 年間で 2.4 倍になっている。しかし、2.4 倍に伸びたといっても牛乳の 1 日の摂取量が 96 g から 104g に増えたのに対して、チーズ摂取量は 2.2g から 5.3g になったというだけでしかない。チーズは、保存性がよく料理をしなくても、そのまま食べて手軽にカルシウムや良質たんぱく質の補給を可能にできる食品である。チーズを使った簡単な料理が普及すれば、同じ食材でも食事の内容に変化がでてきて、栄養価は高くなり、食事のバランスもよくなり、チーズの普及が促進されると考える。また、一人暮らしの高齢者に役立つメニュー開発もチーズ普及促進に役立つものとする。最後になるが、セミナーの出席者からはチーズの新しい食べ方知ることができてよかったことや、チーズを食べるようになった。との感想が寄せられており、1 時間という短時間のプログラムではあったが、相応の成果は得られたと納得している。この高齢者へのチーズ普及プログラムが、健康増進にも役立つことを期待している。