

家で食事をつくると、こんないいことあるよ！ その4

高齢者にとって、食事づくりと共食の機会を増やすと、健康維持につながります！

自分で食事づくりを続けることや、共食をする（誰かと一緒に食事をする）機会を増やすことが健康維持につながるという研究結果が、高齢者を対象とした研究で複数報告されています。

○食事づくりを続けるといいこと

調理を習慣化することが、脳の前頭前野（考える、記憶する、感情をコントロールするなどの働き）の働きを向上させることが報告されています¹⁾。



主菜（たんぱく質）をしっかり取る人は、そうでない人と比較して、虚弱になるリスクが低くなることが報告されています²⁾。

○共食をするといいこと

ひとり暮らしであっても、誰かと一緒に食べる頻度が高い人はそうでない人と比べて、自分が健康だと感じている人や食べている食品の種類が多く³⁾、うつになりにくい⁴⁾ことが報告されています。

反対に、家族と同居していても、孤食（ひとり食べ）が多い高齢者は、死亡リスクが高い⁵⁾ことが報告されています。



【担当:中出美代（東海学園大学）】

～調理の習慣化は脳の前頭前野の機能を向上させる～

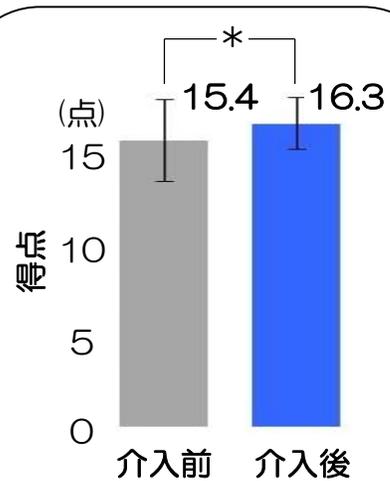


図1 介入前後のFAB得点

(文献1 表2より抜粋)

日本における、59～81歳の定年退職後の男性21人に対して、調理習慣導入の生活介入(料理講習会(週1回, 3時間)+家庭での調理(週5回以上, 15～30分間)を3カ月間)を行い、介入前後に前頭前野機能を調べました。

その結果、介入後は介入前と比較して、有意にFAB[☆]得点が向上しました¹⁾。

☆: 「FAB: Frontal Assessment Battery at bedside」と呼ばれる、前頭前野の機能を見る6課題の面接形式の検査です。18点満点で、10点以下では前頭葉機能の障害が疑われる、とされています。

- 1) 山下満智子,他. 日本食生活学会誌. 2007; 18: 134-139
- 2) Yamaguchi M et al. Nutrients. 2018; 10(8): pii: E84
- 3) Ishikawa et al. J Nutr Health Aging. 2017; 21 (6): 662-672
- 4) Tani Y et al. Age Ageing. 2015; 44 (6): 1019-1026
- 5) Tani Y et al. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2018; 73: 1330-1334.

～同居なのに孤食の男性は、死亡リスクが高い～

日本における、地域在住の65歳以上の男女71,781人を約3年間追跡し、孤食と死亡との関係を調べたところ、男性では、同居+共食の人に比べて、同居+孤食の人の死亡リスクが1.5倍、ひとり暮らし(独居)+孤食の人の死亡リスクが1.2倍でした⁵⁾。

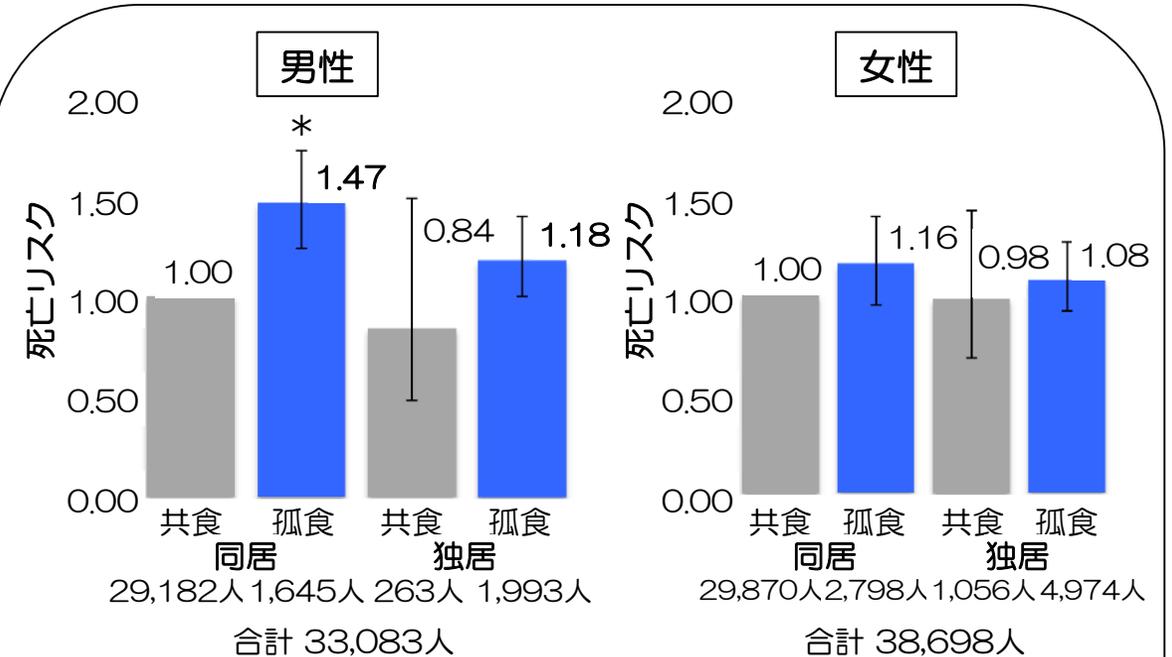


図2 高齢者の孤食と死亡との関連(男女別)

年齢、治療中の疾患、生活機能、教育歴、経済状況の影響を調整しています。

*は統計的に有意な関連があったことを示しています。

(文献5 プレスリリースより図を改変)