

2015 年 6 月

低栄養対策 健康に必要な栄養がしっかりとれる

『乳製品を使った夏バテ対策レシピ』

6 月 12 日(金)より冊子発行、ウェブサイト公開のお知らせ

森永乳業は、高齢者の健康な食生活をサポートする「低栄養対策 乳製品を使った夏バテ対策レシピ」の冊子を 6 月 12 日(金)より無料発行し、同日 10 時よりウェブサイトも公開いたします。

近年、健康長寿を語るうえで「低栄養」という言葉が話題になっています。低栄養とは、エネルギーやたんぱく質をはじめとした、健康を維持するために必要な栄養が不足している状態を言います。高齢になると、食事が減ったり、消化機能が衰えたりすることから、一日に必要な量の栄養素が不足する可能性が指摘されています。特に、夏は暑さから食事がしっかりとれなくなることで低栄養となり、そこへ日々の疲れが蓄積すると夏バテになりやすくなります。また、高齢になると、体の水分量が減ることで脱水状態になりやすく、さらに体温調節ができにくくなることで、熱中症のリスクも高まります。

そこで、介護を必要としない高齢者とそのご家族に向けて、たんぱく質やカルシウムが豊富な乳製品を使った夏にぴったりの献立を考案し、「低栄養対策 乳製品を使った夏バテ対策レシピ」にまとめました。

1. 「低栄養対策 乳製品を使った夏バテ対策レシピ」の特長

①乳製品を使ったレシピを中心に 6 つの献立を紹介し、冊子では主菜レシピを中心に、ウェブサイトではその他全献立をご覧いただけます。

＜低栄養対策レシピサイト＞ <http://www.morinagamilk.co.jp/recipe/teieiyou/natsubate/>
6 月 12 日(金)10 時～公開

②たんぱく質、鉄分、ビタミン B1、ビタミン C など夏バテ防止につながる栄養素がとれるように工夫しました。

③1 日に必要なカロリー、たんぱく質、カルシウム(※)の 3 分の 1 が摂取できる献立です。

④主食+主菜+副菜+汁物(または副々菜)+デザートを組み合わせた献立で、栄養バランスと量を工夫しました。

⑤噛む力が心配な方にも安心して食べていただくために、食べやすくするアレンジを紹介しています。

※厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」による



2. 発行数と配布先

- ①発行数 約1万部
- ②配布先 関東近郊のスーパー、ドラッグストアなど

3. ターゲット

介護を必要としない高齢者とそのご家族

<参考>

①高齢者

- ・日本の65歳以上の高齢者人口は3,300万人で、総人口に占める割合は26.0%と過去最高となっており、年少人口(0～14歳)の2倍を超えています。 出典:「人口推計」(総務省統計局)平成26年10月1日現在 (<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/2014np/pdf/summary.pdf>)
- ・2035年には日本の総世帯数に占める世帯主が65歳以上の一般世帯数の割合が4割を上回る見通しです。 出典:「日本の世帯数の将来推計(平成25年1月推計)」(国立社会保障・人口問題研究所) (http://www.ipss.go.jp/pp-ajsetai/j/HPRJ2013/gaiyo_20130115.pdf)

②低栄養状態

- ・低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養が不足している状態のことを言い、高齢になると、食事量が減ったり、消化機能が衰えたりすることから、一日に必要な量の栄養素が不足する可能性が指摘されています。
- ・低栄養状態になると免疫力の低下、骨量低下、病気がおきやすくなり、それらが重なってさらに食べる力が失われ、寝たきり状態や死に至る危険も高くなるので、低栄養状態に陥らないよう、バランスのとれた食事での低栄養予防を心がける必要があります。
- ・低栄養傾向の高齢者の割合は16.8%で、85歳以上では29.6%と約3割を占めます(下図を参照)。

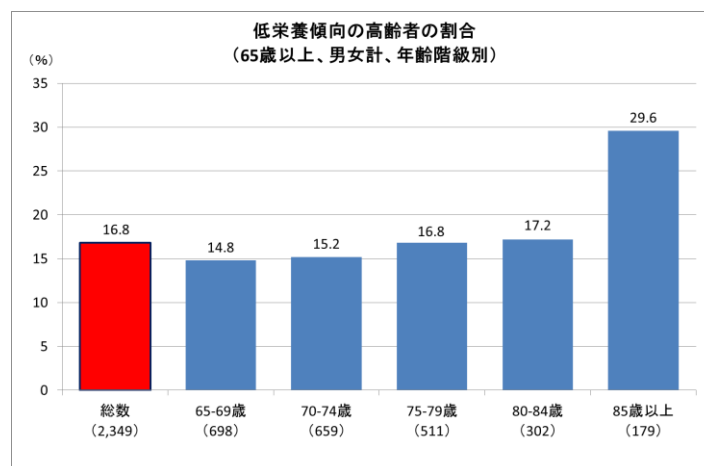


図:平成25年国民健康・栄養調査結果の概要(厚生労働省)を加工して作成

③森永乳業の高齢者に向けた取り組み

- ・森永乳業は、これまで宅配商品や栄養食品、関係会社クリニックなどで高齢者向けの商品を取り扱ってきた経緯から、高齢者の方がより手軽に乳製品を活用いただけるレシピの充実を図っています。
- ・高齢者に向けたレシピ開発では、予防食に関して多くの知見があり、管理栄養士の第一人者の宗像伸子先生に監修いただいています。

以上