

【地域連携】高齢者の健康維持・増進を目指す
「栄養とおくちの健康測定フェスタ」を開催しました
～学生が開発したフレイル予防弁当を参加者80人に提供～

摂南大学（学長：久保康之）農学部食品栄養学科は9月27日、奈良市西福祉センターにて、奈良市二名地域包括センター、奈良市社会福祉協議会協力のもとで開催された「栄養とおくちの健康測定フェスタ」で、学生14人による健康チェックとフレイル予防弁当の提供を行いました。高齢者の健康状態のチェックと栄養バランスの取れた食事の重要性を伝えることが目的です。

【本件のポイント】

- 参加者の健康意識向上と継続的な健康管理を促進
- 学生が65歳以上の方に必要な栄養素を数値化し、それらを満たしたフレイル予防弁当を提供
- 80人の参加者に対して、学生が健康チェックの補助を実施



学生が開発したフレイル予防弁当と健康チェックの補助を行う学生

■フレイル予防弁当で地域貢献！学生考案のヘルシーメニューを提供

健康測定フェスタでは、農学部食品栄養学科の教員（百木、中田）および学生14人が健康チェックの補助・フレイル予防弁当の開発・提供を行いました。フレイルとは、高齢者の健康状態（身体的、精神的、社会的な機能が低下した状態）のことを指します。フレイル予防弁当の提供は、健康チェックを受けるだけでなく、その後の食生活改善につなげたいという思いから実現しました。

健康チェックでは、学生が中心となって、それぞれの測定項目の内容やデータの意味について、参加者に分かりやすく説明しました。測定中は、参加者とのコミュニケーションを大切にし、日頃の健康管理の工夫や健康チェックを受けようと思ったきっかけなどを伺いました。単なる数値を測るだけでなく、参加者一人一人の健康状態や悩みに寄り添ったサポートを行いました。

フレイル予防弁当は、農学部百木ゼミの学生とならコープの夕食宅配を担当する株式会社味の和路が共同開発。肉、魚、卵を少しずつ盛り、湯葉やラディッシュと少し珍しい野菜を入れました。65歳以上の健康維持に必要な栄養素を満たすだけでなく、筋肉と免疫の強化に役立つビタミンDを豊富に含んでいます。更に、旬の食材を積極的に活用することで、栄養価と季節感を両立させた彩り豊かなお弁当に仕上げました。学生たちは7月から試作を重ね、高齢者に適したメニューを完成させました。



学生が健康チェックを実施する様子

■イベントを実施した学生のコメント

今回のイベントを通じて、高齢者の健康維持に必要な栄養や食生活について実践的に学ぶことができました。また、参加者皆様の健康意識の高さに驚くとともに、私たちの研究成果を直接社会に還元できることに喜びを感じています。今後も定期的なイベント開催を通じて、地域の皆様の健康増進に貢献していきたいと考えています。

■イベントに参加した奈良市西福祉センター利用者のコメント

「健康状態を知る良い機会になった」「野菜不足に気づけてありがたい」といった声が聞かれ、健康への意識向上につながりました。更に、「次回まで健康に気をつけて、数値を改善したい」といった前向きな意見もあり、定期的な開催で健康状態の変化を観察できることが、参加者の健康増進への意欲を高めることがわかりました。

■「栄養とおくちの健康測定フェスタ」イベント概要

- 日時 : 2024年9月27日(金) 9:30~16:00
場所 : 奈良市西福祉センター
対象 : 65歳以上の方
参加者 : 80人
内容 : ・健康チェック(口腔健康状態、体組成測定、握力測定、野菜摂取量の評価:
ベジメータ、食事調査)
・フレイル予防弁当の提供
・骨カルシウムセミナー
参加者 : 奈良市二名地域包括支援センター、奈良市社会福祉協議会西地域福祉課、
畑下歯科、市民生活協同組合ならコープ、株式会社味の和路

■今後の予定について

2025年3月28日(金)、9月26日(金)に、経過観察のための測定会を開催予定。半年ごとに測定することで、健康状態の変化を観察します。次回の開催では参加者の声を生かし、フレイル予防弁当の更なる改良と、より充実した健康チェックプログラムの提供を目指します。
