



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

株式会社ロッテ
2021年6月6日（月）

研究

高齢者における日常の間食習慣が介護予防の視点において重要である可能性を示唆

～2022年6月2日～4日開催の第64回日本老年医学会学術集会にて学会発表～

株式会社ロッテ（代表取締役社長執行役員：牛腸 栄一）は、高齢化社会に対する課題解決に向け、東京大学高齢社会総合研究機構と様々な研究に取り組んでおります。この度、高齢者における間食習慣と要介護リスクについての研究を実施し、本研究成果を「第64回日本老年医学会学術集会」にて学会発表を行いましたことをご知らせします。今回の研究により、「バランスよく栄養摂取している地域在住高齢者において、間食習慣が介護予防の視点から重要である可能性」が示唆されました。

■研究概要

間食は非常に身近なものでありますが、メタボ予防という視点においては、間食を控えるよう食事、栄養指導が行われることが一般的となっています。一方で、高齢者の要介護を引き起こすリスクの一つとして、食事量の低下による低栄養が考えられます。本研究では、高齢者の低栄養を回避する方法として間食に着目し、地域高齢者における同性、同年代と比べた食事量と間食量の主観評価が、要介護認定リスクにどのように影響を与えるのかについて検証を行いました。

【対象】

65歳以上の地域在住高齢者2044名のうち、組み入れ基準を満たす1,762名（縦断研究）。

【方法】

◆群分け◆

食事量および間食量について、同性・同年代と比べて「多い、やや多い、普通、やや少ない、少ない」の5段階から自己申告で評価。

- ・食事量も間食量も普通以上 ⇒「食事(○)間食(○)群」
- ・食事量は普通以上、間食は少な目 ⇒「食事(○)間食(×)群」
- ・食事量は少な目、間食量は普通以上 ⇒「食事(×)間食(○)群」
- ・食事量も間食量も少な目 ⇒「食事(×)間食(×)群」

の4群へと分けた。

◆評価◆

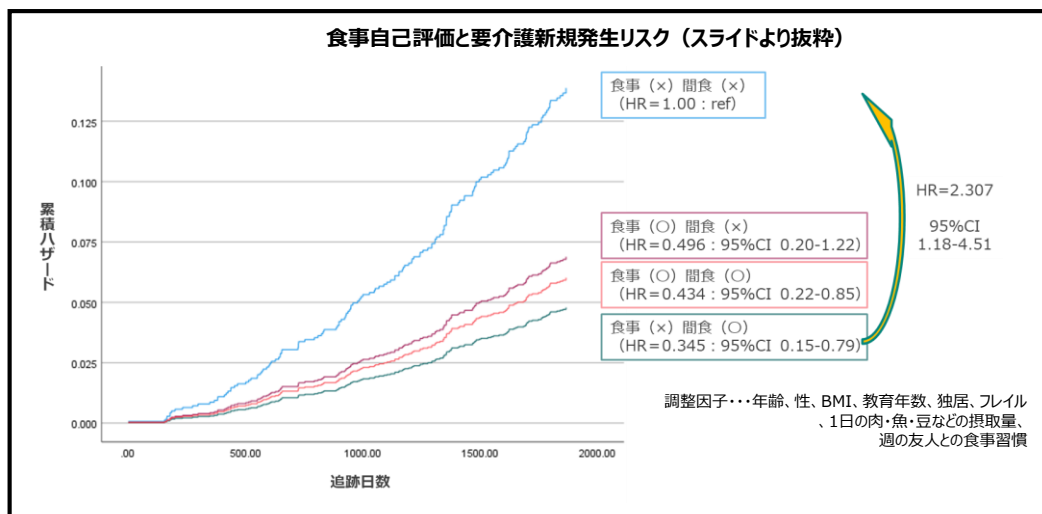
食事量のアンケートを行ってから45か月間、柏市の介護レセプトデータから要介護の新規発生と認定日を得て、上記の各群においての要介護発生リスクを計算、比較した。

■研究結果

地域在住高齢者において、**間食習慣がある**ことは調整因子の影響を考慮した場合でも**45か月後の要介護認定リスクを有意に低下させた**。

また、この群分けの際に、群間で食べている食品が偏っていないかを表す食品多様性スコアに差がなかった($p = 0.103$)。

このことから、同じような食事バランスの場合、地域在住の**高齢者において間食習慣が介護予防の観点から重要である可能性**が示唆されました。



演題名「地域在住高齢者の間食習慣は要介護リスクの低下と関連する：柏スタディ」
川村淳、田中友規、永谷美幸、孫輔卿、呂偉達、飯島勝矢