

## 40代からフレイル対策をするべき理由がここにあった！？ 「フレイル予防」にお茶の可能性

### 「第7回 伊藤園健康フォーラム」

～今日からはじめるフレイル予防～

9月9日（金）伊藤園公式 YouTube チャンネルでライブ配信

株式会社伊藤園（社長：本庄 大介 本社：東京都渋谷区）は、「第7回 伊藤園健康フォーラム」（主催：株式会社伊藤園中央研究所）を2022年9月9日（金）に、YouTube Live上で開催いたします。



第7回  
伊藤園 健康フォーラム  
お茶で人生100年時代を豊かに生きる知恵  
今日からはじめるフレイル予防  
配信日時  
2022年9月9日(金) 13:00開始 14:30終了予定  
※YouTubeより生配信  
主催  
伊藤園 中央研究所 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

伊藤園中央研究所では、幅広い最先端技術を活かし「健康、おいしさ」の領域を中心に研究に取り組み、“お茶”を通じた健康課題の解決を提案するべく、6回に渡り、「伊藤園健康フォーラム」を開催してまいりました。第7回を迎える今回、**新型コロナウイルスの影響がクローズアップされる中、健康寿命延伸に向けて注目すべき「フレイル」**についてフォーカスし、専門家による基調講演、パネルディスカッションを行います。

#### ●コロナ禍で該当者数が急増！？実はあなたもフレイル予備軍かも

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、脆弱性が出現した状態であるものの、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態、つまり、健康と要介護状態の中間に位置する状態のことです。コロナ禍で、「**運動**」や「**社会参加**」の機会が減る中、**実は若い世代にもフレイルの該当者数は増加**。今こそ**フレイル予防が重要**になってきています。

#### ●筋肉の衰えは40代から！？予防すべき理由と対策

実は、「フレイル」は、シニアだけの健康課題ではありません。**一般的に筋力の衰えが始まる40代からの早めの気づきが重要**。40代の約45%に**プレフレイルの兆候が見られる**という研究結果もあります。将来的なフレイルにつながる「**メタボ**」や「**サルコペニア**」を防ぐには、**40代の生活習慣がカギ**となります。

#### ●フレイル対策に必要な予防習慣！カギとなる意外なものとは！？

人生100年時代を健康に豊かに生きていく上で、「**運動**」や「**社会参加**」が**絶対的に必要**になりますが、それら以外に**必要な要素として、「栄養」**があります。その**食事の観点で“お茶”**が注目されています。実際に、日常的な緑茶摂取とフレイルとの関連性に関する研究※では、**習慣的な緑茶の摂取が多いほど、フレイル発症オッズ比は有意な低下傾向にある**ことが明らかになっております。フレイルや栄養学の専門家の先生方とともに、**日常から取り入れることのできるフレイル対策**について考えてまいります。

## 開催概要

### ■ 開催テーマ

今日からはじめるフレイル予防

### ■ イベント概要

感染症時代における新たな健康課題に対して、お茶が果たせる役割を考えてまいります。基調講演では、コロナ禍で加速する「フレイル」に対しての“お茶”の役割や、人生 100 年時代を健康に生き抜くうえで今からできることを、パネルディスカッションでは、コロナ禍で発生する社会課題についてや、健康長寿の鍵を握るのは何かについてお話しします。

### ■ 一般参加者向けの視聴方法（オンライン配信）

伊藤園公式 YouTube チャンネルより配信

<https://www.youtube.com/watch?v=O8uobWcMJwI>

### ■ 配信日時

2022 年 9 月 9 日（金） 13:00 開始 14:30 終了予定

### ■ 公式サイト

[https://itoen-forum.com/?utm\\_source=prtimes&utm\\_medium=pr&utm\\_campaign=7thcp](https://itoen-forum.com/?utm_source=prtimes&utm_medium=pr&utm_campaign=7thcp)

=====

## プログラム

### ① 開催の辞

### ② 主催者挨拶

伊藤園中央研究所 所長 衣笠 仁

### ③ 基調講演

・ 登壇テーマ「今から備えるフレイル対策 —100年人生を見据えたミドル・シニア世代からできること—」

筑波大学人間系 教授 山田 実氏

・ 登壇テーマ「フレイル予防のための健康な体づくり —食事からのアプローチ—」

医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 身体活動研究部 行動生理研究室 室長  
南里妃名子氏

### ④ パネルディスカッション

テーマ : 「健康長寿の鍵を握るのは何か」

パネリスト : ・筑波大学人間系 教授 山田 実氏

・医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 身体活動研究部 行動生理研究室 室長  
南里 妃名子氏

・伊藤園中央研究所 所長 衣笠 仁

モデレーター : ・株式会社三菱総合研究所 ヘルスケア&ウェルネス本部 健康・医療グループ 主席研究員  
大橋 毅夫氏

### ⑤ 閉会の辞



**山田 実氏（筑波大学人間系 教授）**

神戸大学大学院医学系研究科にて学位取得後、2008年より京都大学大学院医学研究科助手、2010年同大学院助教、2014年筑波大学人間系准教授を経て、2019年より現職。日本サルコペニア・フレイル学会理事、日本転倒予防学会理事、日本老年療法学会副理事長、日本予防理学療法学会理事、日本老年医学会代議員、日本体力医学会評議委員など。専門分野は老年学。



**南里妃名子氏**

**（医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 身体活動研究部 行動生理研究室 室長）**

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所身体活動研究部行動生理研究室室長。佐賀大学大学院医学系研究科博士課程修了後、同大学医学部社会学講座予防医学分野助教、昭和大学医学部公衆衛生学講座公衆衛生学分野助教、国立国際医療研究センター疫学・予防研究部研究員などを経て、2020年より国立健康・栄養研究所に勤務。専門分野は、疫学、予防医学、公衆衛生学。



**衣笠 仁（株式会社伊藤園 中央研究所 所長）**

1986年 日本大学農獣医学部卒業、株式会社伊藤園入社、中央研究所に配属、茶の香りの研究に携わる。特に飲料の製造時に起こる品質変化に関する研究を専門とする。2007年 開発部開発6課に異動、緑茶飲料の開発に携わる。2013年 中央研究所に異動、現在に至る。



**モデレーター：大橋 毅夫氏**

**（株式会社三菱総合研究所 ヘルスケア&ウェルネス本部 健康・医療グループ 主席研究員）**

1999年3月慶應義塾大学大学院理工学研究科管理工学専攻修了。同年4月、三菱総合研究所入社。入社以来、各産業分野のヒューマンファクター・人間中心設計分野の調査研究や、ヘルスケア分野のデータヘルス・健康経営に関する調査研究・コンサルティングに従事。