

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」

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～

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：伊藤園中央研究所）を、2022年9月9日（金）に伊藤園公式YouTube（<https://www.youtube.com/watch?v=O8uobWcMJwI>）にて開催しました。



本フォーラムは、「今日からはじめるフレイル予防」をテーマに開催。コロナ禍において「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対象者は増加しています。人生100年時代、「フレイル予防」は非常に重要なキーワードで、高齢者だけでなく、若いときから対策は必要とされています。そこで、フレイルに注目し、健康長寿のカギを握るのは何か、お茶がどのように役に立つのかについて、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した。

30・40代から対策が必要！？「フレイル」とは

「フレイル」とは、筋力、活力の低下を意味しており、フレイルを放っておくと要介護状態に陥る危険性があります。さらに、高血圧、糖尿病、認知症などの様々な慢性疾患のリスクと関連することも指摘されています。フレイルは、「身体的」「心理・精神的」「社会的」の3つに分類されており、これまでは加齢によってフレイルから要介護の状態に進むものとされてきましたが、フレイルの状態の時に、食事や運動などの習慣を見直すことで、健康な状態に改善することが明らかになってきています。

若いときから対策を始めることが重要であり、大きく「栄養」「運動」「社会参加」の3つを意識することが重要です。「栄養」については、健康長寿を考えたとき、年齢が進むと「メタボ」から「フレイル」に対策が変わると考えられがちでしたが、一緒に行うことが重要であり、バランスの取れた食事が大切です。「栄養」と「運動」の関連については、十分なタンパク質や抗酸化物質を摂ること、適度な運動を組み合わせることが重要です。「社会参加」については、フレイルの人は、外出が少ない、人との交流が少ないということが明らかになっているため、若いときから積極的に社会との関わりを持つことが大切です。

<参考動画> ①フレイルとは



<https://www.youtube.com/watch?v=n1iexjRKhXQ>

<参考動画> ②フレイルの予防と対策



<https://www.youtube.com/watch?v=T2sFBpERKds>

<参考動画> ③かんたんフレイルチェック



3項目以上あると あなたはフレイル状態の疑いがあります

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

下記の5項目のうち、3項目以上該当する場合はフレイル状態、1~2項目該当する場合はプレ・フレイル（フレイルの前段階）である疑いがあります。当てはまらなくても、日ごろから対策をしていくことが重要です。

- ① 体重減少
- ② 疲労感
- ③ 歩行速度の低下
- ④ 筋力（握力）の低下
- ⑤ 活動量の減少

基調講演からフレイルについて詳しく学ぶ

■山田氏 基調講演：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—



2025年、団塊世代の方々が75歳以上になる超高齢社会で、キーワードになるのが健康寿命だ。健康寿命を延伸させるには、要介護に至る前段階を示す「フレイル」の対策が重要で、フレイルは、プレ・フレイル状態や、とても健康な状態へ回復できる可能性を十分に秘めている。実は、筋肉（骨格筋）は、大体40歳頃から明らかな加齢変化が認められることがわかっている。壮年期に筋肉の量をなるべく蓄えておくことが、高齢期の筋肉の状態を非常に大きく左右する。壮年期にしっかりと運動習慣を身につけていただきたい。フレイル対策には、運動以外にも、栄養、社会参加が極めて重要で、これをオート三輪に例えると、先頭の車輪である「社会参加」で駆動していきながら、結果的に「運動」にも繋がり、食事もおいしく摂れるようになる。また、若いうちから、町内会活動や自治会活動、行きつけのお店を持つことなど、同じ興味を持った方々と定期的に活動し続けることが重要。

■南里氏 基調講演：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―



40・50代の約2割がフレイルに該当しており、若いときから予防・改善に取り組むことが重要。食事はフレイル予防・改善の観点から重要な因子である。BMIが低くても高くてもフレイル該当率が高いという事が分かっており、やせだけでなく肥満にも注意が必要。また、研究結果から、たんぱく質摂取量が多いほど、フレイル該当率が低くなる事が分かっており、朝食、昼食を中心に意識的に摂取を心がけること、さらに、野菜や果物、緑茶など抗酸化物質の摂取もフレイル予防に効果的だと考えられている。酸化ストレスは、慢性炎症や生活習慣病、がん等と並び、フレイルのリスクを増大させてしまう。緑茶に含まれる抗酸化物質であるカテキンには、肥満や生活習慣病、循環器疾患やがん、認知機能、抑うつ、口腔疾患などに対する効果がある。我々が行った調査（亀岡スタディ）では、緑茶の摂取が多いほど、飲まない人たちと比較したときにフレイル該当率が低くなるという結果が出た。

パネルディスカッション～健康長寿のカギを握るのは何か～

最前線で研究されている専門家によるパネルディスカッションでは、健康長寿のカギを握るのは何かについて議論しました。

<直面する社会課題>

■山田氏

現在、日本の高齢者の約10%、約360万人がフレイルの該当者と考えられる。これだけ多くの方がなられていて、予後が良くないところから注目され始めた。そして、十分に対策が取れるということも、注目に値する。フレイルには、身体・心理・社会参加の3軸があるが、特に社会的フレイルが重要だと考えている。コロナ禍の影響で、社会参加の機会が減少し、気づくと体が動きにくくなっている。

■南里氏

栄養的な観点では、コロナ禍で自宅でご飯を食べる機会が増えたことで、バランスの良い食事がとれるようになった一方、飲酒が習慣的になった方もおり、良い面と悪い面がある、と考えている。

■衣笠

近年の核家族化に加え、コロナ禍で社会的に孤立されている方が非常に多くなってきたことにより、コミュニケーションの機会が少なくなった面がある。

<健康長寿のカギを握るのは何か>

■山田氏

筋力の低下、衰えというのは、およそ40歳頃からスタートすることが明確になっており、壮年期から対策が必要。ただし、そこに乗り遅れても、その時点から対策をとる意味は十分あることも強調したい。また、食事と社会参加というものをそれぞれ推進していただきたい。高齢になると、ダラダラとした1日を過ごさないということが極めて重要。メリハリを持った生活をするためには、やはり規則正しい生活習慣を身につけていただきたい。それが健康長寿の第一歩だと思う。

■南里氏

栄養的観点では、たんぱく質を十分に摂ること、そして抗酸化物質の多く含まれる食材を摂ることが大切。たんぱく質は、片手の手のひらサイズの量を目安として食べていただきたい。これによって、1日に十分なたんぱく質が摂れるようになる。また、緑茶を飲む習慣がある方は、フレイルの該当割合が低くなる、という結果が出ており、緑茶に含まれる抗酸化物質が良い結果をもたらしていると推測される。抗酸化物質の効果に加えて、緑茶を飲むような機会でのコミュニケーションをとること、すなわち社会参加の部分で影響をもたらしている可能性もあるのではないかと推測される。

食事にもう一品増やすこと、いろいろな食品を摂ることもフレイル予防につながるため、毎回同じような食事にならないよう、工夫したい。一番大事なことは、食事を楽しむということ。ご家庭の中で会話をしながら、お茶を飲みつつ、ゆっくり食事を楽しむことが重要だ。

■衣笠

お茶はコミュニケーションツールの一つだ。お茶を活用したコミュニケーションがフレイル予防に貢献するのではないかと考えている。また、生活習慣病を持っていると、その後にフレイルになるリスクが高いということから、40代・50代は生活習慣病に対する対策も必要。緑茶に含まれるガレート型カテキンには脂肪の吸収を抑制する効果があることを、伊藤園中央研究所では明らかにしてきた。

<フレイル予防の生活習慣>

- ① 筋力の維持と社会参加が重要
- ② たんぱく質と抗酸化物質の摂取がカギ
- ③ お茶を活用したコミュニケーションがフレイル予防に貢献

登壇者



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。

伊藤園中央研究所について

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」の領域を中心に独創的な商品をつくり上げるための研究に取り組んでいます。特に健康性は、今後の高齢化の課題に対処した食生活のあり方という点から商品価値を高めるためにも重要であると考えており、これらの研究成果を活かし、特定保健用食品や機能性表示食品の商品開発を進めております。また、おいさを構成する要素を科学的に明らかにし、新たな飲用シーンを提案することで、皆さまの食事をよりいっそうおいしく楽しむことが可能になるものと考えています。