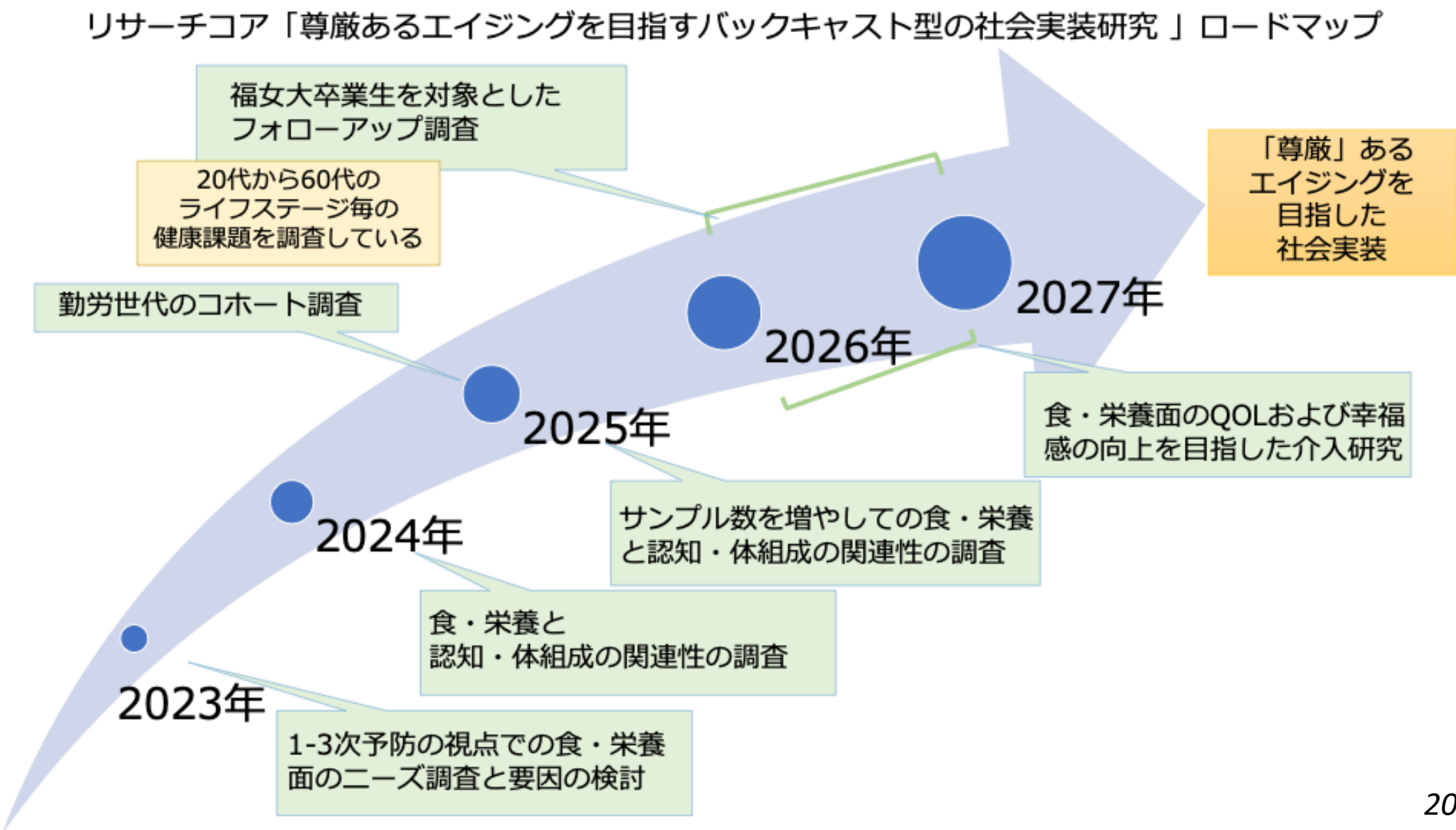


尊厳あるエイジングを目指すバックキャスト型の社会実装研究

リサーチコアメンバー：太田雅規、脇坂港、新開章司、片桐義範、佐久間理英、南里明子

本研究では、「**尊厳あるエイジング**」を目指し、そのためには、何が必要か、食と栄養の面からニーズ調査も含め検証し、様々な領域の専門家から成るリサーチコアメンバー間で、各領域の専門家の意見をもとに課題解決提案へと深化させ、その結果を基に**社会実装**することを目的としている。



2024年

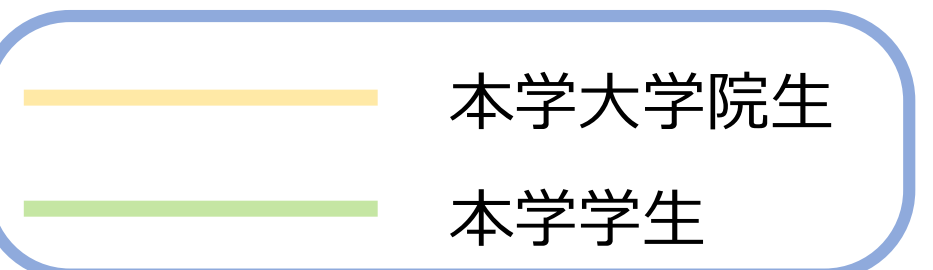
成果の公表（論文化・学会発表）

高齢者についての1-3次予防の視点での検討から

- 細井菜穂子、太田雅規. 日本公衆衛生雑誌投稿（査読結果待ち）
- 松尾遙、佐久間理英、南里明子、片桐義範、新開章司、脇坂港、太田雅規. 第72回日本栄養改善学会（2025.9 東京）

福女大卒業生コホート（ベースライン調査から）

- Nanri A, Sakanari M, Mantani H, Hirabayashi A, Furuse M, Yokote N, Nakamura M, Takeda T, Ohta M. Calcium, vitamin D, and dairy intake and premenstrual syndrome: a cross-sectional study. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo) (accepted 2024.2.12)
- Nanri A, Nakamura M, Takeda T, Ohta M. (査読結果待ち)
- 坂成美来、萬谷晴佳、平林杏梨、古瀬桃果、横手菜月、中村美智、武田卓、太田雅規、南里明子. 第78回日本栄養・食糧学会大会（2024.5 福岡）
- 南里明子、榎園美樹、大川愛美、舞田華菜、太田雅規、武田卓. 第72回日本栄養改善学会学術総会（2025.9 東京）



認知機能と食・食事時間との関係

目的：朝食摂取や朝食摂取時間の変動が認知機能に及ぼす影響について明らかにすること

仮説：「朝食摂取時間が増えることによって1日の生活リズムの乱れが生じ、認知機能が低下しやすい」

対象：F市内の老人福祉センターにおいて募集を行い、65歳以上の男女26名

調査方法

質問紙調査

- 基本情報（性、年齢、家族構成など）
- 食生活（朝食、共食、外食、配食サービス、飲酒、食品摂取の多様性(Dietary Variety Score: DVS)）
- 運動習慣・社会参加の有無
- 抑うつ状態（K6により評価）
- 認知機能（国立長寿医療研究センターの認知症チェックリスト）

1週間の朝食チェックシート

- 朝食バランス（主食や10食品群に○をつける）
- 起床時間・朝食時間
- 体調（良い・普通・悪いの1つに○をつける）

認知機能のスクリーニング検査

- Japanese version of the Rapid Dementia Screening Test(RDST-J)

形態計測

- 体格、体組成
- 血圧、握力

本学大学院人間環境科学研究科
博士後期課程
細井菜穂子氏の研究から

認知機能と食・食事時間との関係【主な結果】

	RDST-J		物忘れ合計（最大12点）	
	相関係数	p値	相関係数	p値
7日間の起床時間%CV	0.188	0.369	0.142	0.499
7日間の朝食開始時間%CV	0.193	0.354	-0.407	0.043
7日間の昨夜就寝時間%CV	-0.011	0.958	0.296	0.151
7日間の睡眠時間%CV	0.136	0.518	0.271	0.190
7日間の朝食11品目%CV	0.165	0.431	-0.108	0.607
7日間の朝食11品目平均	-0.256	0.217	0.214	0.305
収縮期血圧平均	-0.053	0.801	0.091	0.667
拡張期血圧平均	0.066	0.753	0.280	0.176
K6合計	0.020	0.926	0.446	0.026
DVSスコア（ほとんど毎日のみ得点化）	0.235	0.259	-0.013	0.950
DVSスコア（頻度を考慮した得点）	0.404	0.045	-0.079	0.708
起床時間7日平均	-0.087	0.680	0.040	0.850
朝食開始時間7日平均	-0.033	0.877	0.068	0.748
昨夜就寝時間7日平均	-0.165	0.432	0.099	0.639
睡眠時間7日平均	0.140	0.504	0.018	0.930

結論

食品摂取の多様性の高さは認知機能のリスク低下と関連がある一方、朝食摂取時間のばらつきの高さは、物忘れのリスクの低さとの関連性を見いだし、**想定と逆の関連性**を認めた。また、抑うつ度の高さと物忘れのリスクの大きさも関連性を認めた。現在、朝食摂取時間のばらつきについて精査をすすめている。

食事内容(たんぱく質やBCAAに着目)とサルコペニアとの関係

目的：食事中のたんぱく質やBCAA摂取量と筋肉量には関連があるのかを調べること

対象：F市内のK公民館を利用している65～78歳の女性7名

調査方法

質問紙調査

- IPAQ(国際標準化身体活動質問票)：身体活動量を評価する質問票
- 筋力トレーニング習慣の有無・回数

食事調査

平日2日間、休日2日間の連続しない4日間

専用のランチョンマットを敷き、食事前後の写真撮影＋食事記録

専用の秤を用いて重量測定

栄養計算：日本食品成分表2024八訂 スマート栄養計算Ver 9.1

態計測

- 体格、体組成
- 血圧、握力

本学食・健康学科

森田千絵氏の卒業研究から

現在、博士前期課程で更に研究を展開中

朝食



昼食



夕食



対象者のある1日の食事の様子

食事内容(たんぱく質やBCAAに着目)とサルコペニアとの関係【主な結果】

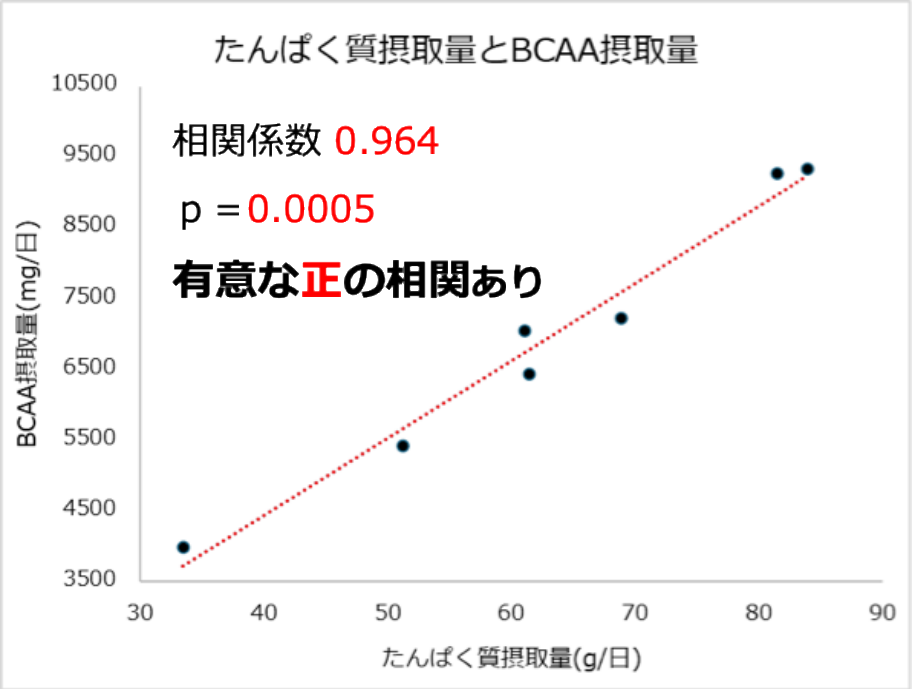


図1. たんぱく質摂取量とBCAA摂取量の関係

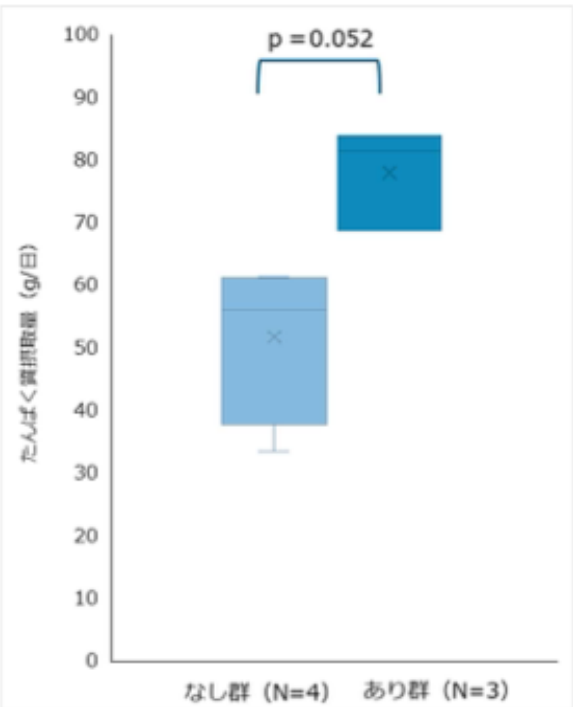


図2. 筋力トレーニング習慣の有無とたんぱく質摂取量との関係

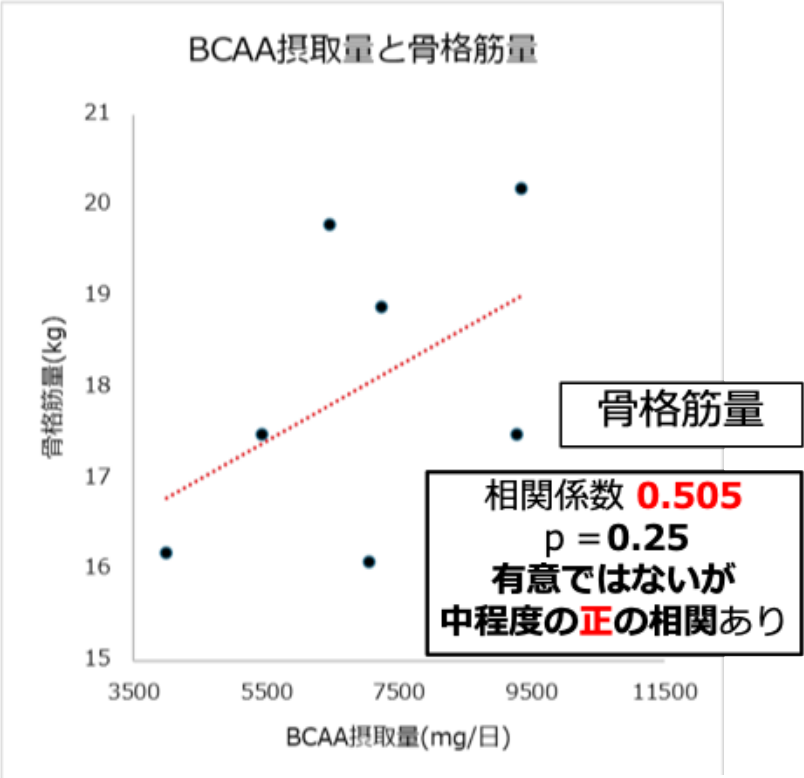


図3 BCAA摂取量と骨格筋量の関係

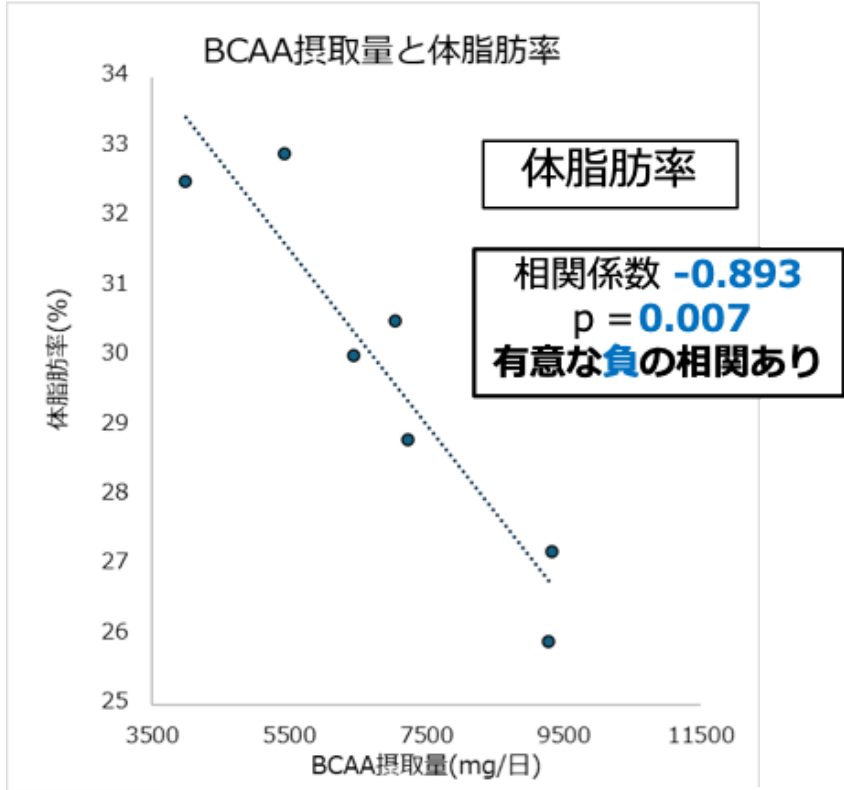


図4 BCAA摂取量と体脂肪率の関係

図3 バリン・ロイシン・イソロイシン摂取量と体組成等との関係

	バリン		ロイシン		イソロイシン	
	相関係数	P値	相関係数	P値	相関係数	P値
筋力トレーニング回数(回/週)	0.749	0.05	0.788	0.04	0.571	0.18
たんぱく質摂取量	0.631	0.13	0.523	0.23	0.505	0.25
InBodyの結果						
BMI	-0.143	0.76	-0.250	0.59	-0.286	0.53
体脂肪量	-0.714	0.07	-0.786	0.04	-0.786	0.04
体脂肪率	-0.893	0.01	-0.929	0.003	-0.821	0.02
内臓脂肪面積	-0.464	0.29	-0.607	0.15	-0.429	0.34
除脂肪量	0.536	0.22	0.393	0.38	0.429	0.34
骨格筋量	0.505	0.25	0.378	0.40	0.360	0.43
両腕平均	0.500	0.25	0.357	0.43	0.321	0.48
骨格筋量(体幹)	0.429	0.34	0.286	0.53	0.286	0.53
両脚平均	0.429	0.34	0.286	0.53	0.286	0.53

結論BCAAトータルの摂取量の多さと骨格筋量の多さには関連がみられた。加えて、BCAA摂取量の多さと体脂肪減量にも関連がみられた。

2025年度に向けて

2023年度・2024年度で得られた貴重なデータをまとめつつ
「尊厳あるエイジング」を目指し、以下の研究を計画中である。

1.2023年度および2024年度で得られたデータの更なる分析と公表

2.朝食摂取や朝食摂取時間の変動が認知機能に及ぼす影響

2024年度に実施した小規模調査(N=26)の内容をネット調査を用いることで拡大し検証する。

3.高齢者における食事中のBCAA量と体組成との関連

2024年度に実施した小規模調査(女性のみ, N=7)を、男女高齢者に拡大し、人数を増やした調査を行う。

4.古賀市コホート調査

2019年度から実施している古賀市職員を対象とした調査を本リサーチコアに組み込み、今回6年目の調査を行う。

5.福岡女子大学卒業生コホート（福女大コホート）作成の準備と2022年度調査のまとめ

2022年度にベースライン調査として、筑紫海会の協力の下卒業生調査を行った。2026年度フォローアップ調査を行い、コホートを作成する（福女大コホート）。