

令和 6 年度高知県食の安全・安心推進審議会 分科会報告 「高齢期の食育について」

日時：令和 6 年 11 月 25 日 15:10～16:00

場所：高知県保健衛生総合庁舎 1 階大会議室

参加者：委員 4 名（白石委員（座長）、佐竹委員、久委員、田中委員）

幹事課：保健政策課

話題提供

【保健政策課】

厚生労働省のフレイル予防パンフレットを主に使用し、高齢期の食育について話題提供。

主な質疑応答及び意見交換

・食生活改善推進員の講習を受けており、先日ちょうど口の健康について教えていただいた。昔 8020 運動（80 歳で 20 本の歯を残す）があったが、今は 6024 運動（60 歳で 24 本の歯を残す）となっているそう。

・以前、老人施設で勤めていたが、年齢に関係なく、食べられることが体力に影響すると思った。

・肉を食べている人は元気と聞く。沖縄は豆腐や豚肉をよく食べるが、健康で長生きの方が多い印象がある。

・最近たんぱく質を摂るようというのでそれを売りにした商品も販売されているが、推奨されているのか。

→栄養調査の結果から、近年、脂質摂取量は増加傾向にあるものの、たんぱく質摂取量は低下傾向で増えていないため、高齢者が増えてきたという背景とあわせて、啓発している。また、食事とあわせて運動をしないと、筋肉量は増えない。

・地域のコミュニティが希薄になっている背景もあり、認知機能や食事摂取量の低下等、悪い方向に進んでいるのではないか。

・このレシピはカラーで見やすいが、製本したものがあるのか。

→保健政策課のホームページで公開している。たんぱく質が十分に摂取できること、よく噛んで食べるよう噛み応えのある食材や調理方法とすること、高知県内の食材を使用することを条件に、県栄養士会に所属している栄養士に依頼し作成した。