

「さあにぎやか(に)いただく」チェック表で意識高め

## 10食品群取り低栄養予防



高齢者向けの栄養講座で耳にする合い言葉「さあにぎやか(に)いただく」。10の食品群の頭文字をまとめたもので、これを用いた指標は「食品摂取の多様性スコア」(DVS)と呼ばれる。

高齢者の低栄養予防にどう生かすか。自治体の取り組みを取材し、専門家にこつを聞いた。

「1日3食を取る時、10食品群を意識してください」。東京都荒川区で昨年開かれた「お口と食事の

元気塾」。管理栄養士が高齢者約20人にアドバイスした。区主催の講座で、DVSを使って体重減少を防ぎ、フレイル(虚弱)予防につなげる。

10の食品群は魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、イモ、卵、大豆、果物。DVSはその摂取頻度から食の多様性を評価する。スコアが高いほど栄養素の摂取量が多く、身体・認知機能の低下を抑えられるとされる。

全2回の講座では、初回にチェック表を配布。参加者は1週間、食事の記録を取り、2回目に持参した。例えば、ある日の夕食に魚を食べると、魚の「さ」に丸を付け、1点を獲得。毎日の合計点を集計し、食生活を振り返る。講座に参加した加藤智枝子さん(86)は「記入することで、イモ類は案外食べないとか、自分に足りない食品がすぐに分かった」と話す。



女子栄養大学教授  
の新開省二さん

女子栄養大学教授の新開省二さん(70)はDVSの開発・普及に関わってきた一人だ。「座学だけでは行動は変化しにくい。チェック表を記入することで意識が高まり、さらなるスコアアップが狙えるようになる」と語る。

DVSは1990年代に開発された。新開さんが普及につながったポイントとして挙げたのが、「にぎやか」という言葉が含まれる点だ。「孤食ではなく、誰かと楽しくおいしく食べましょうという目的がある。昨今それがより多くの人に響いているのでは」

だが、物価高の中、高齢者が10の食品群をそろえるのは簡単ではない。新開さんはタンパク源ならば、相対的に低価格な鶏胸肉や卵を薦める。カット野菜や冷凍品、缶詰は食品ロスになりやすく、その活用も提案する。

新開さんはチェック表をインターネットでダウンロードしてプリントしたり、無料のスマホアプリ「バランス日記」を活用したりして食事を記録し、まず1日平均7点以上を目指すことを勧める。老化自体は抑制できないとしつつ「栄養摂取を大切に、元気な体で『健やかな老化』を心がけてほしい」と呼びかけた。

チェック表は、スコアを開発した東京都健康長寿医療センター研究所「社会参加とヘルシーエイジング研究チーム」の研究成果紹介ページでダウンロードできる。



※「ロコモチャレンジ」推進協議会 東京都健康長寿医療センター 研究所による