大阪樟蔭女子大学

■“健康”と“食”のプロを目指す学生が考案■
「コロナに負けない！高齢者のためのフレイル予防レシピ」を考案

大阪樟蔭女子大学健康栄養学部・井尻吉信教授ゼミの学生が、高齢者のフレイル（心身の活力低下）を予防する取り組みとして「コロナに負けない！ 高齢者のためのフレイル予防レシピ」を考案しました。本レシピを多くの方々に活用いただけるよう大学ウェブサイトで公開しています。

本件のポイント

- 管理栄養士・栄養士を目指す学生がフレイル予防のためのレシピを考案
- 簡単に作れて栄養量が高いレシピで、フレイルを予防し高齢者の健康を支援
- 学生のアイデアを活かして、地域の高齢化対策への貢献を目指す

■レシピ考案の背景

健康栄養学部では、“健康”をキーワードに医療を中心とした現場で、栄養教育や指導ができる管理栄養士の育成、ならびに“食”を中心とした正しい健康情報を教育指導できる人材を育成しています。

現在、新型コロナウイルス感染症流行により、感染を恐れて高齢者の外出機会の減少が問題になっています。そこで管理栄養士や栄養士を目指す井尻ゼミの 4 年生 10 人が、「今の状況で自分たちに何ができるか」を話し合った結果、自分たちができることの第一歩として、「地域で悩めるコロナフレイル患者様のために」をキーワードに、家庭で簡単に作れるフレイル予防のレシピを考案しました。

■フレイルが引き起こす問題点

フレイルとは、加齢に伴い身体や精神の機能が低下し、寝たきりや介護状態に陥りやすいことを指します。感染を恐れ外出機会が減少すると、活動量が低下し、食欲低下を引き起こします。そうなると足腰や口腔の筋肉が減少し、さらなる活動量の低下と食事摂取量の減少につながり悪循環に陥ります。これがフレイルサイクルです。このようなフレイルサイクルに陥らないために、簡単に作れて栄養量が豊富なレシピを社会に発信することで、フレイル予防に貢献していきます。

■レシピ例

たんぱく質が豊富で簡単に作れるレンチン料理「豚肉とたっぷり野菜のレンチン蒸し」、夏バテ防止！うめ～おかず「厚揚げの梅あんかけ」、魚の缶詰を使った簡単レシピ「切って　チンして　和えるだけ！サバの南蛮漬け」、レンジで簡単！「ツナ缶とキノコのチーズオムレツ」など全 10 レシピ。今後も随時ウェブサイトで更新していきます。

■今後の取り組み

新型コロナウイルス感染症流行で懸念されている問題はフレイル以外に、運動不足、ストレスによる食欲減退、食欲増進、サルコペニア（筋力・筋肉の低下）、鬱などがあげられます。井尻ゼミではフレイル予防以外にも、コロナ肥満の方のための「低カロリーおやつレシピ」や、在宅患者様のための「エンシュア®（経腸栄養剤）レシピ」、「腎臓病患者様向けの低たんぱく質食品レシピ」などの発信も予定しています。

■学生のコメント：田中夕加里さん（健康栄養学科４年生）

調理経験が少ないご高齢の単身男性でも作れるように、調理作業や調理器具を少なくして簡単に作れるような工夫をしました。また飽きずに美味しく食べ続けられるようなレシピを目指し、味をアレンジできるような工夫もしました。フレイルで悩まれている患者様は食べられる量が少ないことや、咀嚼（そしゃく）機能、嚥下（えんげ）機能が低下しているなど、さまざまな課題があります。そのような患者様と実際に対面せずに患者様を想像してレシピを考案することが難しかったです。私たちがこれなら食べられる、簡単に調理が出来ると思うことが必ずしも患者様に一致するとは限らないので、そこを想像することが難しかったです。今回のレシピは、最終的には冊子にしてフレイルで悩まれている患者様や、家族の方々への配布をはじめ、河内小阪駅前商店街の協力店舗などでの配架なども予定しています。さらに現在はフレイル患者様だけでなく、在宅患者様を対象としたアレンジレシピなどにも取り組んでいます。今後も地域の方々のチカラになれるよう努めたいと思います。

■井尻教授のコメント

今年度の４年生のゼミ研究テーマは、「無床診療所に通院するフレイル患者に対する栄養食事指導と口腔トレーニングの効果」と「歯科診療所通院患者における『口腔機能低下症と食事』についての実態調査」。コロナ自粛のなか、活動量不足に伴う食欲低下や意欲低下から２ヶ月で５kg もの体重が減少したような症例（コロナフレイル）を多く経験するようになりました。そこでゼミ研究のテーマであったコロナフレイルの予防に着目し、これまで学生達が学んできた知識を活かした取り組みができないか検討しました。週に １ 度のゼミのオンライン授業では、「コロナに負けないフレイル予防レシピ」をテーマに、各自が食レポしながら議論を交し合いレシピを完成させました。この取り組みを通して、学生達の元気を地域の皆さんに届けていくことが、私達大学人ができる大切な地域貢献であると確信しています。

▼レシピ公開ページ（大阪樟蔭女子大学ウェブサイト）

http://cheer.osaka-shoin.ac.jp/info/215448cd86c1ccac8190688419f2ab29c245ef93.pdf

本件の取材は、電話もしくは Zoom でのリモート取材が可能です。

つきましては、ご多忙のところ恐縮ですが、ぜひ取材のご検討をよろしくお願い申し上げます。

＜本リリースに関するお問合せ先＞
学校法人樟蔭学園　学園広報課（担当：梶田･井上）
TEL: TEL:06-6723-8152（直通）（平日９時～17 時）FAX:06-6723-8263
E-mail: gakuen-pr@osaka-shoin.ac.jp