

各ライフステージにおける食育のために

柴田学園大学短期大学部 生活科 中島里美

TEL 0172-32-6151 FAX 0172-32-6153

e-mail s-nakashima@shibata.ac.jp

キーワード

食生活 栄養教育 ヘルスプロモーション 幼児 高齢者 フレイル

◆一人暮らし高齢者のたんぱく質摂取配分と栄養状態及びフレイルの関連 (2021年～)

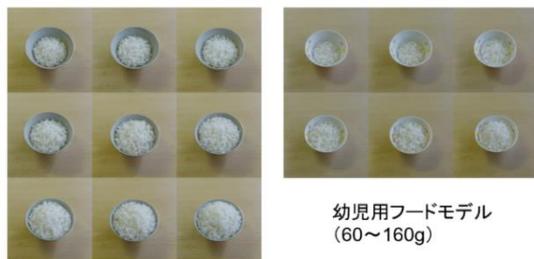
本研究では、地域在宅の65歳以上高齢者を対象に、フレイルと栄養状態を把握し、フレイル予防のための栄養教育プログラムを実施しています。プログラム終了後、再度フレイルと栄養状態を調査し、たんぱく質摂取とフレイル及び栄養状態との関連を検討します。たんぱく質を1日3回食べることが、低栄養及びフレイル予防につながることを明らかにすることを目的としています。



◆幼児の食事量認識に関する研究 (2019年)

幼児期の肥満は学童期の高度肥満に移行することが多く、学童期に幼児期の肥満が解消されることは少ないことが報告されています。幼児期からの肥満対策は極めて重要です。厚生労働省で策定した保育所における食育に関する指針において、幼児期には「自分で食べる量を調節する」力を、育てたい項目としてあげています。食教育を効果的に行うため、幼児自身が食べる量を認識できる年齢は何歳かを明らかにすることを目的とし調査しました。結果、成人の認識差と各年齢の幼児の認識差は、いずれの年齢でも有意な差は認められませんでした。3歳の段階で、幼児の食事量の認識は成人と同程度であることが示唆されました。

調査に使用したフードモデル



成人用フードモデル (80~240g)

・日常使用している飯椀と同一
・すべてICタグを内蔵
・重量のラベルは被験者から見えな底面に表示

成人の認識差と各年齢児の認識差

