

第 64 回日本栄養改善学会学術総会講演 示説発表抄録 第 3 日

会期:平成 29 年 9 月 13 日～15 日

会場:徳島県(アスティとくしま)

植物性大豆たん白の普及活動に関する研究(第 12 報)
～ 高齢者を対象とした植物性たん白を用いた調理指導その 1 ～

井上正子¹⁾³⁾ 井上慶子¹⁾ 井部奈生子¹⁾²⁾

1) 日本医療栄養センター 2) 戸板女子短期大学 3) 日本植物蛋白食品協会

植物性大豆たん白の普及活動に関する研究（第 12 報）

～高齢者を対象とした植物性たん白を用いた調理指導その 1～

井上正子 1) 2) 齊藤慶子 1) 井部奈生子 1) 3)

1) 日本医療栄養センター 2) 日本植物蛋白食品協会 3) 戸板女子短期大学

【目的】我が国では高齢化が急速に進み、低栄養状態を防ぎ健康寿命の延伸が重要視されている。高齢者自身の調理は死亡リスクの低下に有効とされ、特に良質なたん白質の摂取は不可欠であり、中でも植物性たん白の生理機能や栄養特性の有効性は多くの研究が報告され、栄養補助食品や加工食品の品質改善に広く用いられている。本研究では、日常の食生活で植物性たん白を中心に望ましい食事の摂り方を高齢者の食環境に対応して行った調理指導の結果を報告する。

【方法】普段自分または家族が調理あるいは購入するなどして食事を準備している高齢者（男女、年齢 75±15 歳）30 名を対象に料理教室を開催した。実習に際し低栄養とはどういう状態か、たんぱく質の上手な摂り方、植物性たん白質とは何かなどを講義した。調理実習はフランスの惣菜菓子「ケーキサレ（塩味のケーキ：材料は(1)小麦粉（薄力粉）、卵、チーズ、ベーコン+日常の家庭用総菜を基本材料とする）」をとりあげ薄力粉の代わりに(2)強力粉(3)粉末小麦たん白 100%(4)粉末大豆たん白 100%(5)粉末小麦たん白 50%+粉末大豆たん白 50%(6)ベーコンの代わりに鮭缶を(5)に使用など計 6 種類の生地を作成し、官能評価を行った。

【結果】 参加者の食事は、普段から自分で調理する、家族に作ってもらい、外食など様々であった。植物性たん白については知識のない者が多く、健康づくりに有効であることがわかって良かったという声が多く集まった。官能評価結果では、粉末小麦たん白+大豆たん白に代替えした(5)が香ばしくしっとりしていたと評価された。

【考察】 今回、高齢者を対象とした料理教室を実施して人と話し合いながら調理をし、植物性たん白への認識の向上と正しい食事の摂り方を楽しく伝えることが出来た。今後は食事が粗末になりがちな一人暮らしの高齢者が積極的に参加できる条件を揃えた多機能の調理の場をより充実させて地域の健康管理に役立ちたいと考えている。