

## 第 65 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 30 年 9 月 3 日～5 日

会場:新潟県(朱鷺メッセ)

### 植物性大豆たん白の普及活動に関する研究(第 13 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 2 ～

井上正子<sup>1)3)</sup> 井上慶子<sup>1)</sup> 井部奈生子<sup>2)</sup> 井上清彰<sup>4)</sup>

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

4) 埼玉医科大学総合診療内科内分泌糖尿病内科

## 植物性大豆たん白の普及活動に関する研究（第13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2～

井上正子 1) 2) 井上慶子 1) 井部奈生子 1) 3) 井上清彰 4)

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

4) 埼玉医科大学総合診療内科内分泌糖尿病内科

**【目的】** 高齢者の多くが健康で長生きすることを望んでいる。健康な高齢者は自宅で食事をすることが多く、国の施策の「健康寿命の延伸」については個人の健康管理に頼るところが大きい。本研究では大豆や小麦を工業的に分離・濃縮した蛋白質を主体とし、加工食品に多く用いられ安全で有益性の高い食品とされている植物性たん白を使用し、高齢者を軸に美味しく作りやすい料理の開発と指導を行った。

**【方法】** 料理教室に参加した男女30名を対象に、低栄養やたんぱく質についての大切な情報や上手な摂り方、植物性たん白質とは何かなどの講義を行い、調理実習では粒状の大豆たん白、粉状の大豆および小麦たん白を①主食、②主菜、③汁物、④デザートに取り入れた料理を作り、試食した。さらに「この料理は美味しい、また食べたいですか?」「この料理は作りやすい、また作りたいですか?」という質問に「はい」「いいえ」の2択で回答するアンケートを行った。同様の研究を短期大学生15名に対しても実施した。

**【結果】** アンケート結果より、植物性たん白質を取り入れた4品について「この料理は美味しい、また食べたい」と答えた人は82%、「この料理は作りやすい、また作りたい」と答えた人は75%であった。アンケートの自由記述では「植物性たん白質が入っているといわれなければわからない。こういう料理だと思えば違和感なく食べられる」という意見がみられた。

**【結論】** 結果より、適切な説明と指導により植物性たん白が有用な食材であることや、実践により家庭でも取り入れられることをより理解していただくことができた。家庭での食事は自由ゆえに健康維持または疾病につながる両側面をもつ。どの年代の人もいつかは高齢を迎えるため、今後も幅広い世代を対象に身体づくりに欠かせないバランスの取れた食事の摂り方と、植物性たん白を取り入れたレシピ開発および調理指導の継続は有意義であると考えている。