

当栄養クリニックでは、2013年度～2020年度まで京都市社会福祉協議会との共催で、京都市老人福祉センターの参加者約800名を対象に「高齢者の骨を守るための栄養ケア教室」を開催し、骨密度の測定や食生活調査を実施してきた。今回、得られた結果を栄養クリニック研修員（元栄養クリニック指導員）の徳本美由紀氏を筆頭著者として論文にまとめ、実践事例報告として日本栄養士会雑誌に投稿し、受理された〔65巻8号（2022年8月号）に掲載予定〕。

表題：「高齢者の骨を守るための栄養ケア教室」への参加者を対象として、男女別に検討した食品摂取の多様性得点と骨量及び低栄養との関連

○徳本美由紀¹⁾、木戸詔子¹⁾、中村智子¹⁾、山口友貴絵^{1,2)}、松並晃子¹⁾、中山玲子¹⁾、宮脇尚志^{1,3)}

1) 京都女子大学栄養クリニック、2) 京都栄養医療専門学校、3) 京都女子大学家政学部食物栄養学科

【概要】

当栄養クリニックでは、2013年度から2020年度まで京都市社会福祉協議会との共催で、京都市老人福祉センターの参加者797名（女性723名、男性74名、平均年齢74.9±5.8歳）を対象に実施した「高齢者の骨を守るための栄養ケア教室」（栄養ケア教室）において、超音波測定による骨量（%YAM）測定を実施し、食品摂取の多様性得点（Dietary Variety Score；DVS）を用いた問診票にて参加者自身の食習慣を確認した上での栄養指導を行った。本研究では、2018年と2019年のデータを用い、男女別にDVSからみた食事内容と骨量及び低栄養との関連を明らかにすることを目的とした。

女性（10.9%）は男性（24.3%）に比べ、骨量正常群の割合が有意に低値であった。DVSの平均は、女性で4.9±2.0点、男性で3.6±2.0点であった。DVSで、「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、牛乳・乳製品、緑黄色野菜類、大豆・大豆製品で高く、一方魚介類、肉類、いも類では低かった。また、「ほとんど毎日食べる」食品群に男女差を認めた。DVSの低下は特定の食品群によるものではなく、ほぼすべての食品群の摂取頻度が低下することにより生じた。男性は女性に比べDVSが低い傾向にあり、DVSから評価すると女性の25.0%、男性の51.4%が低栄養の可能性が考えられた。女性では年齢やBMIで補正後、骨量はDVSの有意な寄与因子であったが、男性では関連を認めなかった。

本研究の結果から、高齢者における食品摂取の多様性は男女で違いが認められ、また、食品摂取の多様性は、女性では骨量及び低栄養との関連が、男性では低栄養との関連が示唆された。このことから、高齢者の骨粗鬆症の栄養指導においては食品摂取の多様性や低栄養の予防についても考慮した男女別のアプローチが必要であると考えられた。

（宮脇 尚志）