農協の スーパーすぎるごはん

低栄養・フレイル予防に!?

治療食・介護食業界で注目される!!

高知県で広がっています!

ＪＡ北大阪が自己改革である農業振興を目的として農研機構と開発した機能性表示食品「農協のスーパーすぎるごはん」が高齢者の低栄養・フレイル予防に役立つとの見解が広がり、高知県内の企業で導入されています。低栄養・フレイル予防について紹介するとともに、農協のスーパーすぎるごはんの機能性について各専門家にお話を伺いました。

簡単フレイルチェック！

- 噛む力が弱くなった
- 食べる量が減った
- 悩みごとで落ち込んでいる
- お水でむせるようになった
- 運動量が減った
- 人と交流することが減った

どれかひとつでも当てはまったらフレイルの危険性が!!

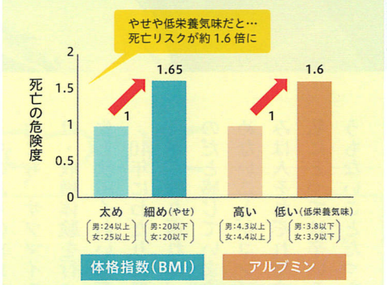
高齢者のフレイル・低栄養問題

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態です。加齢や病気などが原因で体力・筋力の衰えや認知機能の低下などがみられます。

フレイルには様々な要因がありますが、特に影響するのが、低栄養です。中高年層からの生活習慣病を意識するあまり、質素な食事をしてしまったり、家族が減ったことにより偏った食事をとる高齢者がいます。

万が一病気になった場合、普段から栄養をしっかり摂られていた方と、低栄養の方では、重症化リスクや入院期間に違いが出るといわれています。
フレイルは、意識して行動することで、健康な状態に改善することができます。

低栄養と死亡リスクとの関連



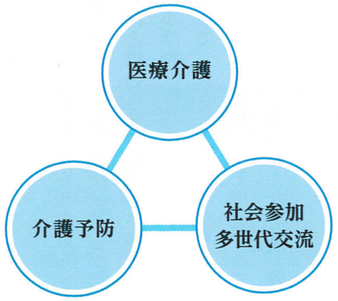
※もともとの健康状態や、その他の検査の以上の有無の影響を除いて比較
出典） Shinkai et al. The Gerontologist 48(apecial issue II), 125,2008; 新開省二, 日本医事新報, 4615, 71-77.2012

今日から実践できる！ フレイル予防のポイント

- お水をこまめに飲む → 口が乾かないように
- たんぱく質を摂る → 高齢でも必要な量は同じ
- 腸内環境を整える → ごはん食と発酵食品
- 太ももを鍛える → 椅子にゆっくり座ることを意識

地域社会全体でフレイル予防を!!　高知県／高知市

生涯活躍のまちづくり



高知県・高知市の生涯活躍のまち事業に協働する健康志向食堂がスーパーすぎるごはんを使用しています。

武石県議会議員（写真中央）

私自身、健康オタクで、スーパーすぎるごはんをとても気に入っています。食感がしっかりあるので、健康に大切な『よく噛む』を特に意識できます!!

牡牛座 4/20〜5/20
【全体運】多少の無理も通る月です。それだけにフォローも忘れずに。相手にちゃんとお礼の気持ちを伝えて好調運をキープ
【健康運】友人とスポーツを楽しんで。外食も◎　【幸運の食べ物】カブ

人の体は食べたもので出来ている

医療が農業・食文化の恩恵を受ける医福食農連携の時代へ

医療問題の深刻化

高齢化や人口減少が進み、地方の医療提供体制の問題が深刻化しているのを感じました。医療提供体制を保つには、まず高齢者に健康でいてもらうことが一番です。健康を維持するには、栄養をしっかり摂っていただくこと。栄養をしっかり摂るには、食欲が増すように美味しく食べていただくこと。医療は高齢者の重症化予防・介護予防の観点から、“いつまでも美味しく食べる”栄養ケアを重要視する声が高まると思います。

スーパーすぎるごはんに一目惚れ

スーパーすぎるごはんを初めて知った時、一目惚れをしました。日本人にとって一番身近なごはんで、美味しく食物繊維が摂れて、血糖値上昇をおだやかにする機能性表示も取得されている。また、農業振興を目的としていることも、地方創生を目指す我々の理念と通じます。医療と農業、どちらの分野にとっても課題へのアプローチになり、持続可能な地域社会を築いていくことにつながる。今の時代、一番求められている商品だと感じています。

ＪＡ高知市 宅老所タンポポ介良
全国各地でフレイル予防セミナーを講演

フレイル予防のスペシャリスト

一般社団法人 在宅栄養ケア推進基金
業務執行理事　冨田　実 氏

内閣府／地方創生SDGs官民連携優良事例集受賞

「医福食農連携で高齢者の低栄養予防に資する健康支援型配食サービス」

低栄養についてお話を伺いました

いつまでも美味しく食べて欲しい

管理栄養士

健康診断の結果や病気などで食事制限をしてしまうと、食べることが好きじゃなくなってしまいます。食べることが億劫になると、低栄養を引き起こしてしまいます。食べることを好きでいるために管理栄養士は食の専門家として、重要な役割を担います。その管理栄養士を目指す学生を支援するために健康志向食堂を運営しています。

▲一緒にお弁当を販売しました

スーパーすぎるごはんは美味しく、食感も色合いもよく、まさに求めていた商品でした。お客さんが『お通じが良くなった』と嬉しそうに話してくださいました。

▲高知県立大学の学生と共同でメニュー考案

健康志向食堂　管理栄養士　中内先生

お薬由来の低栄養を防ぎたい

薬　剤　師

糖尿病療養指導士として５年以上糖尿病患者の方と関わり、薬だけではなく食事の重要性を痛感しました。今後は、処方箋だけでなく、薬剤師自身が低栄養チェックや配食の宅配をする等、食事面からのサポート体制を目指しています。また、お薬は口が乾くなど人によって副作用が出ることがあります。患者さんに合わせて、機能性表示食品をうまく活用した栄養ケアサポートも行っていきたいです。

▲取材の様子

血糖値の上昇を抑えるお薬は、食前に飲まなくてはいけないので、服用することを忘れる患者さんが多いです。スーパーすぎるごはんは、エビデンス（根拠）がしっかりありますし、ごはんなので摂取忘れがなく、美味しく食べていただけます。

▲調剤薬局で販売

メディカル調剤株式会社　薬剤師　米田先生

宅配クック123の健康支援型配食サービスの一部で試験運用が決定しました!

※農協のスーパーすぎるごはんは各支店・経済事務所でご購入いただけます。

双子座 5/21〜6/21
【全体運】気持ちが焦っても前半はセーブ気味に動きましょう。チャンスは下旬に到来。これまでの準備が生きてきます
【健康運】タンパク質を多めに。運動で筋力アップを　【幸運の食べ物】クレソン