

愛は食卓にある。



～人生100年時代を支える食育とは～ シニア世代からの健康を維持するための食習慣



2025.12.3
キユーピー株式会社
広報・サステナビリティ本部
岡埜容明

昨日食べた物を思い出して○を付けてみましょう！

毎日食べよう 10食品群

10食品群チェックシート

毎日1口でも食べた食品群に○をつけましょう

(注意) 慢性の病気があり食事療法を行っている方は
主治医にご相談ください
東京都健康長寿医療センター・ILSI Japan 共同研究
の成果物の表をもとにキユーピー(株)が加工

	肉類	魚介類	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	野菜	海藻類	果物類	いも類	油脂類	○の合計
1日目 /											
2日目 /											
3日目 /											
4日目 /											
5日目 /											
6日目 /											
7日目 /											
7日間 の合計											

卵加工品
なら○

乳製品
(チーズ等)
も○

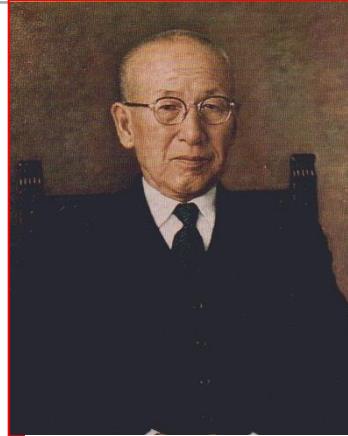
毎日1口でも食べたと認識された食品群に○をつけましょう
※お菓子やデザートは入ません

キユーピー 10食品群チェック



まず初めに・・・キユーピーについて

3/25

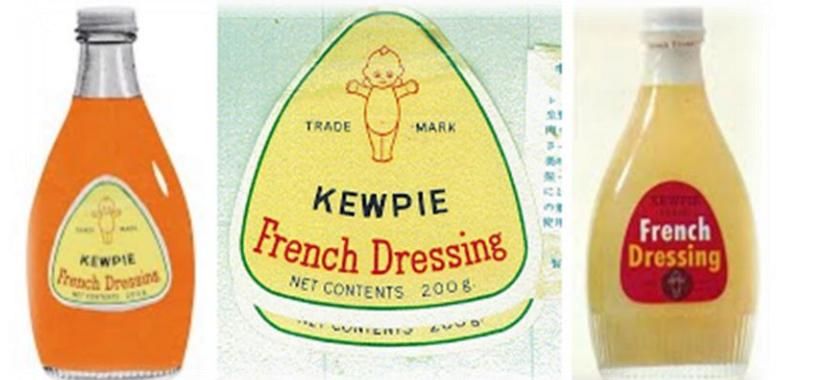


創始者
中島董一郎

■アメリカでポテトサラダに使われていた
「マヨネーズ」に出会う



■1925年日本人の体格向上を願い
日本で初めてキユーピーマヨネーズ発売



1958年 日本で初めて
キユーピーフレンチドレッシング
(赤) を発売



1959年、日本で初めて
キユーピーミートソース
を発売

食事

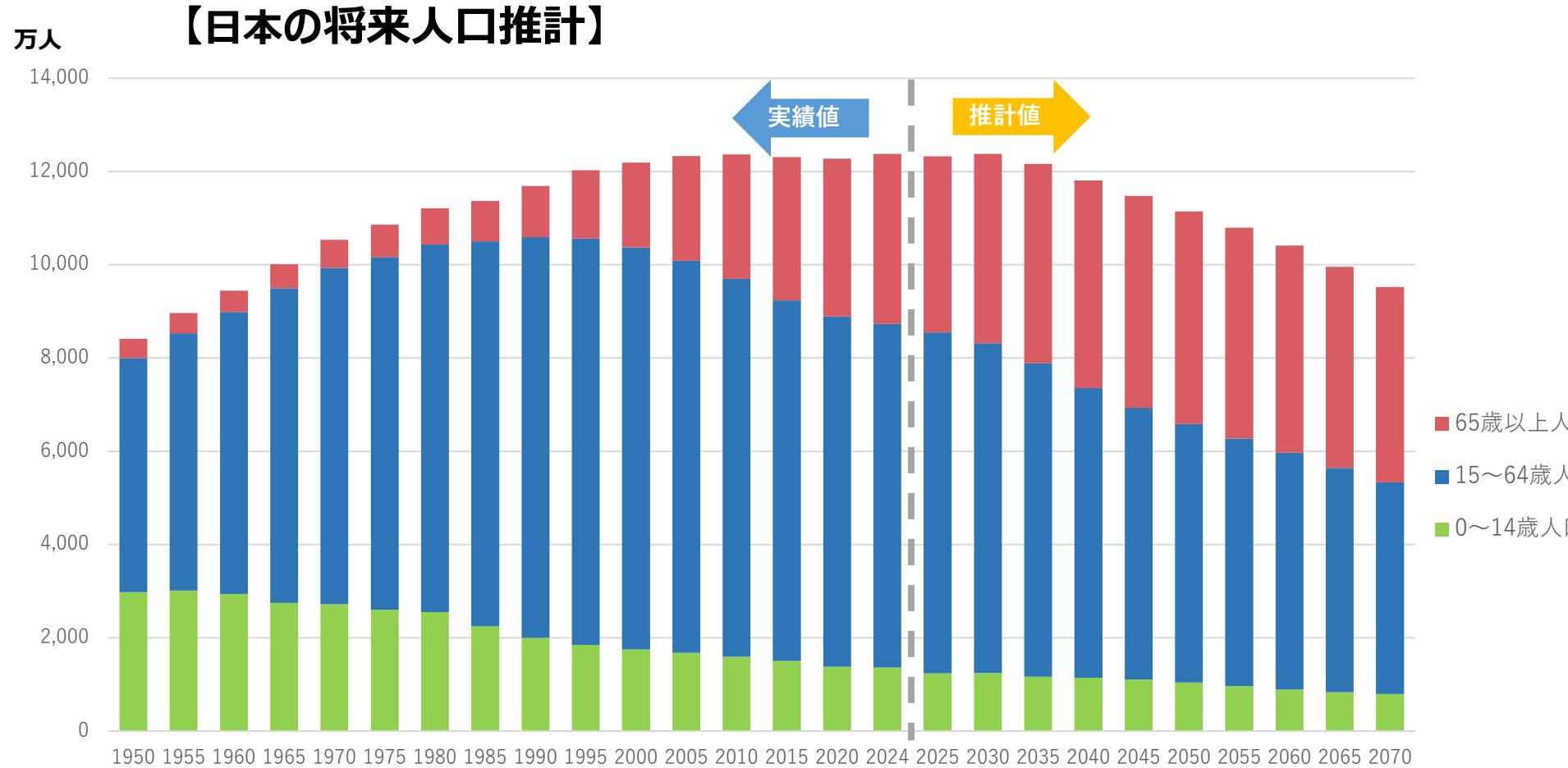
食 事

人を良くすること

日本の人口構造（超高齢社会の意味）

6/25

- 社会の高齢化率が急速に高まる中、**社会保障費の拡大が財政を圧迫する要因**となるとともに、労働力の減少に伴う**経済活動の停滞**が懸念される。（現在85歳以上の約6割が介護認定受けている）
- 2025年に団塊世代が75歳を迎える、2040年には85歳以上の方が1,000万人を超える。



少子化対策、外国人労働者の受け入れは、いずれも重要な政策課題ではあるが、抜本的な解決策にならない。

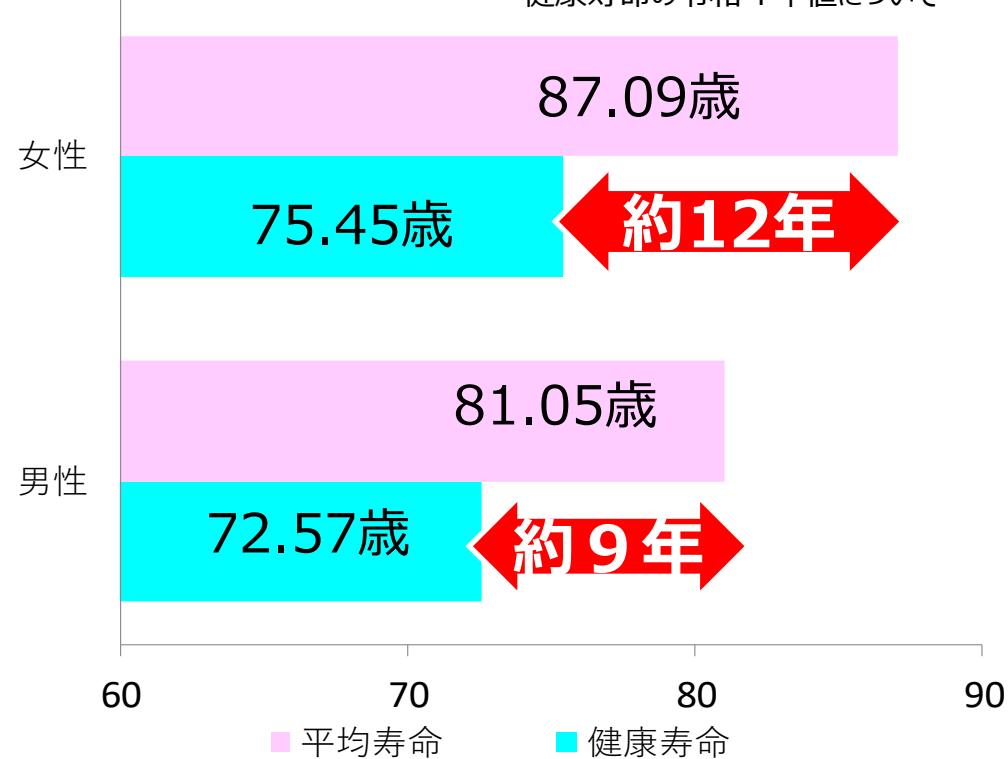
食生活の改善がポイント

7/25

健康寿命と平均寿命の約10年のギャップは大きな社会課題です
介護の要因約7割に食生活が関連しています

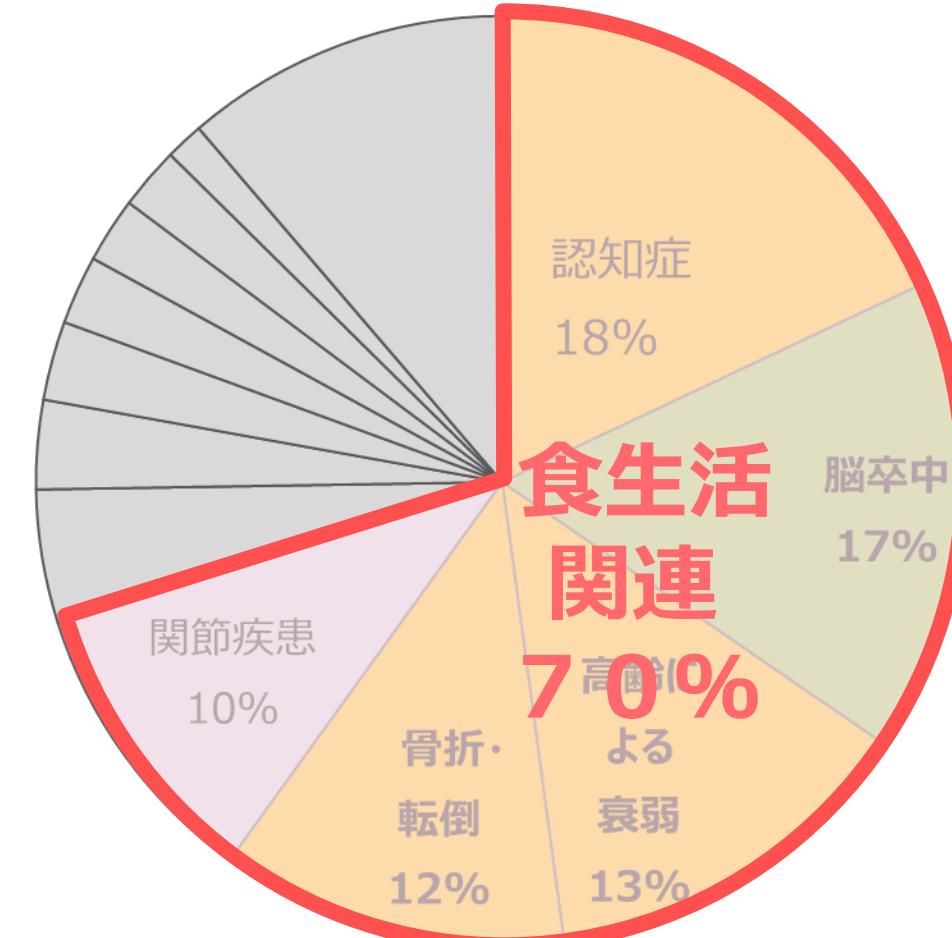
■日本人の平均寿命と健康寿命

出典元：厚生労働省資料
健康寿命の令和4年値について



■介護の要因

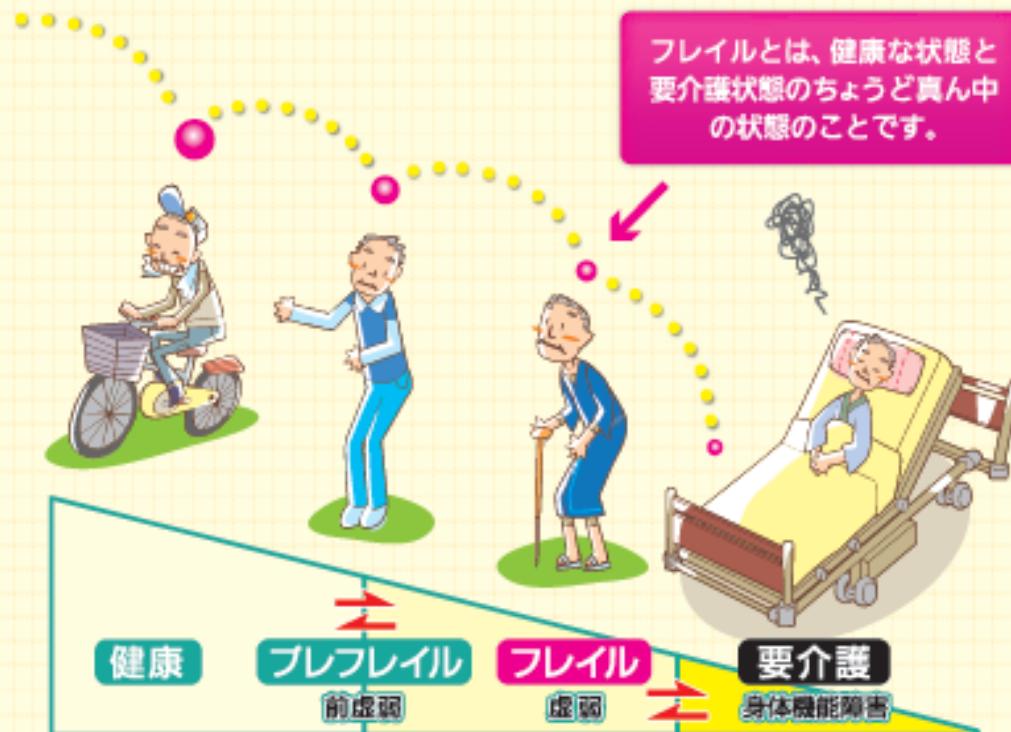
出典元：平成29年版国民生活基礎調査



フレイルとは？

フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



ストップフレイルハンドブック 高齢社会総合研究機構 飯島勝矢監修

フレイルの特徴

- ① 中間の時期
- ② 可逆性 (Reversibility)
- ③ 多面的



(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

～コミュニティのデータから分かる 社会性の重要さ～

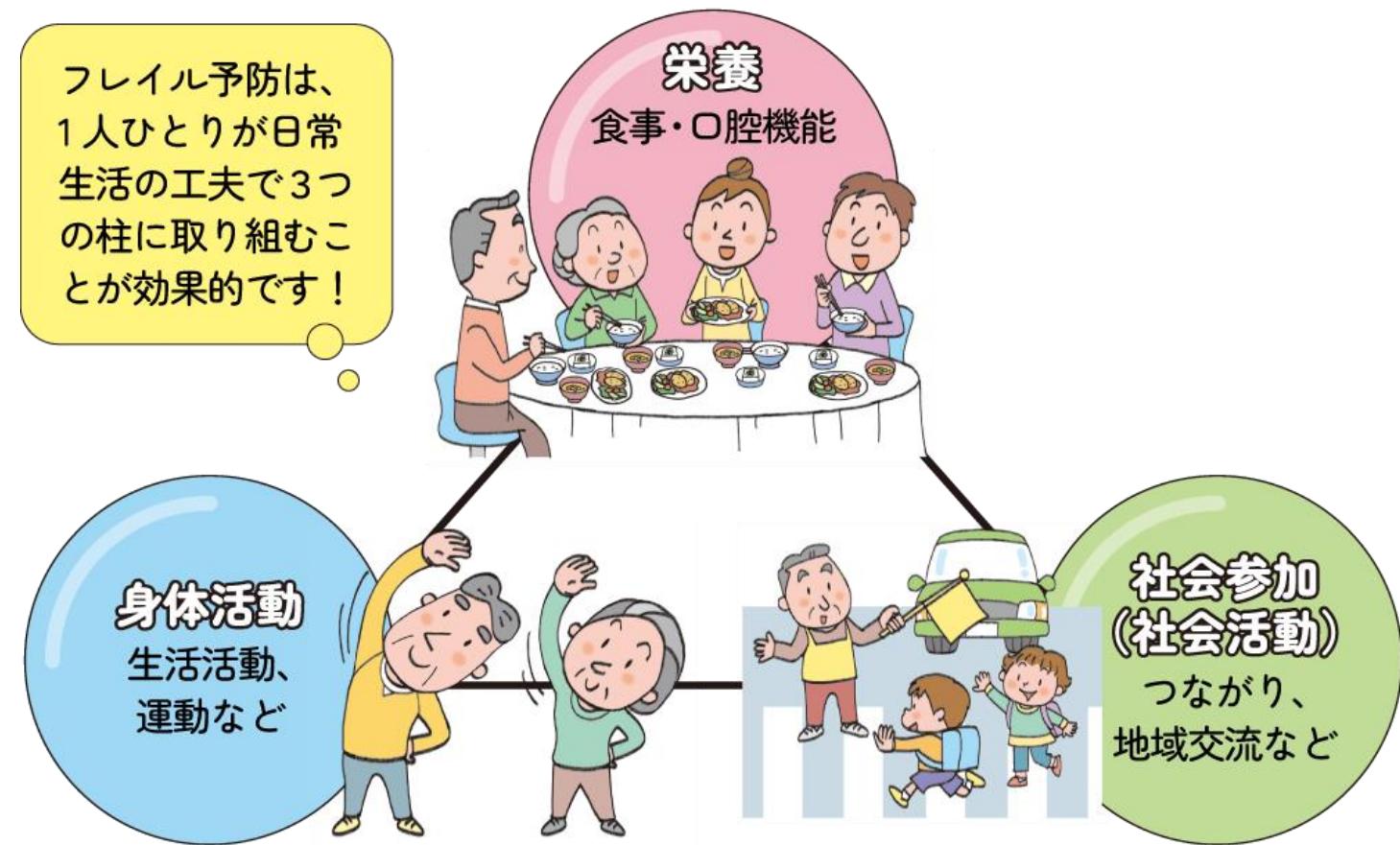
ドミノ倒しにならないように！



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

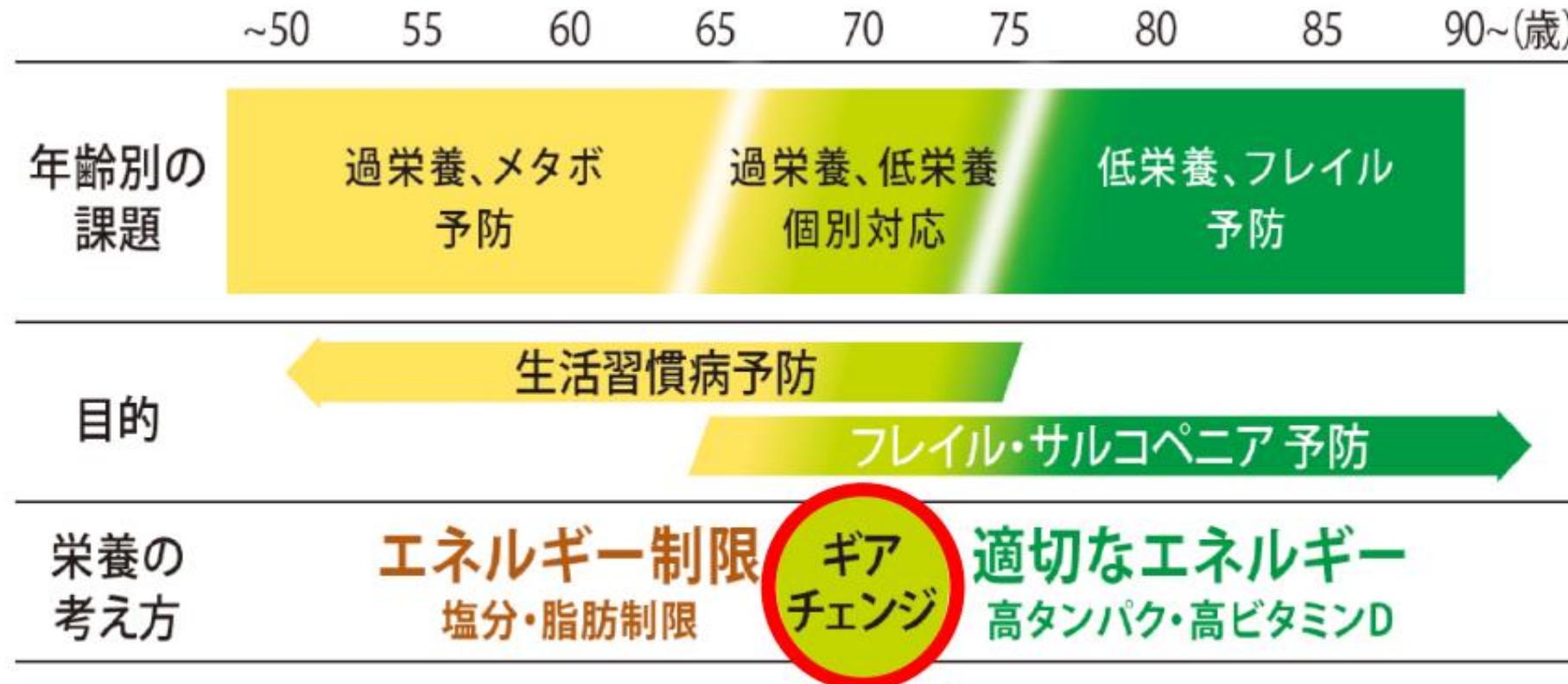
(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図)

- フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の「3本柱」を意識！



引用元：一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 フレイル予防住民啓発パンフレット（一部改変）

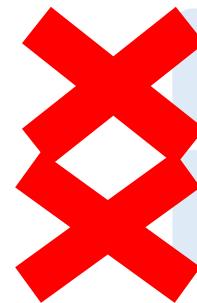
いつまでも「メタボ」対策していませんか？
栄養の考え方のギアチェンジが必要です！



葛谷雅文. 医事新報4797「高齢者の栄養管理」p41-47 の図 4 から引用改変
高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』(東大・飯島勝矢)

特に高齢期に心配な負のスパイラル！

12/25



粗食が身体に良い

年をとつたら食べなくなるのは当たり前

低栄養

食べない
食べられない

食欲がわかない



筋肉が減る(サルコペニア)
筋力・骨が衰える
(ロモ)

動かない

歩きにくい



低栄養とは？

健康的に生きるために必要な栄養素が摂れていない状態
特に、たんぱく質やエネルギーが不足！

年代別の栄養素の基準は？

13/25



性別	年齢	エネルギー kcal 必要	たんぱく質 g 推奨 =最低必要量	カルシウム mg 推奨	食物繊維 g 推奨	ビタミンA μg 推奨	ビタミンB6 mg 推奨	ビタミンC mg 推奨
男性	15~17歳	2,700	65	800	19	900	1.5	100
	18~29歳	2,650	65	800	21	850	1.4	100
	30~49歳	2,700	65	650	21	900	1.4	100
	50~69歳	2,550	65	750	21	850	1.4	100
	70歳以上	2,100	60	750	20	800	1.4	100
女性	15~17歳	2,100	55	650	18	650	1.3	100
	18~29歳	2,000	50	650	18	650	1.2	100
	30~49歳	2,050	50	650	18	700	1.2	100
	50~69歳	1,950	50	650	18	700	1.2	100
	70歳以上	1,750	50	600	17	650	1.2	100

出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

エネルギー以外の栄養素は高齢者も若い頃と変わらない量が必要！

バランスの良い食事のポイント

14/25

主食・主菜・副菜を組み合わせてとりましょう

主食



炭水化物

エネルギーのもとになる

副菜



ビタミン
ミネラル
食物繊維

主菜



たんぱく質

脂質

カラダをつくるもとになる

乳製品



ミネラル他

体の調子を整えるもとになる

果物



ビタミン

昨日食べた物を思い出して○を付けてみましょう！

15/25

毎日食べよう
10食品群

10食品群チェックシート

毎日1口でも食べた食品群に○ををつけましょう

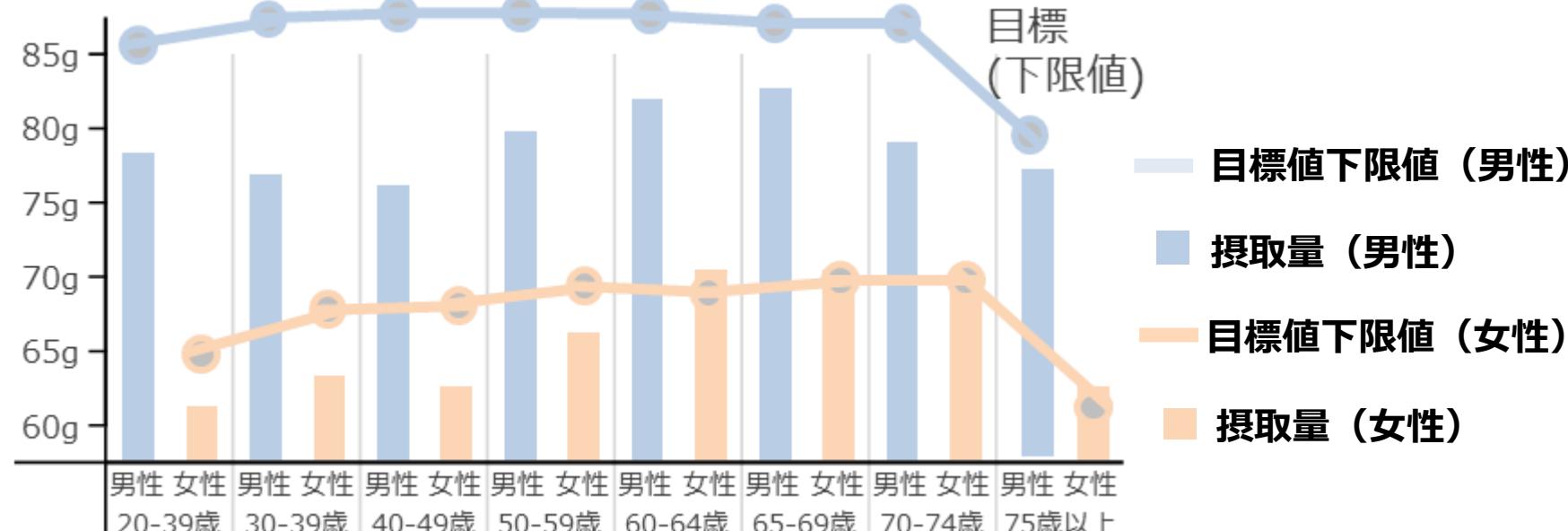
(注意) 慢性の病気があり食事療法を行っている方は主治医にご相談ください
東京都健康長寿医療センター・ILSI Japan 共同研究の成果物の表をもとにキューピー(株)が加工

	肉類	魚介類	卵	大豆製品	牛乳・乳製品	野菜	海藻類	果物類	いも類	油脂類	○の合計
1日目 /	○	○		○		○	○	○		○	7
2日目 /		○		○	○	○	○	○		○	6
3日目 /		○		○	○	○	○	○		○	6
4日目 /	○	○		○		○	○	○		○	7
5日目 /	○	○		○		○	○	○		○	7
6日目 /		○	○	○	○	○	○	○		○	7
7日目 /	○	○	○	○	○	○	○	○		○	9
7日間 の合計	4	7	2	7	4	7	7	4	0	7	X

キューピー 10食品群チェック 



■年代別たんぱく質摂取状況 (g)



出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
厚生労働省「国民健康・栄養調査(平成30年)」

多くの世代でたんぱく質が約5-15g足りていない！

たんぱく質は高齢期でも
しっかりととる必要があります



20～29歳男性
たんぱく質目標量
(下限値)

86g/日



65歳～69歳男性
たんぱく質目標量
(下限値)

90g/日

しっかり**食べる**ことが大切！

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年度版」
20～29歳、65～69歳男性ともに推定エネルギー必要量、活動レベルⅡより算出

たんぱく質を上手にとるために抑えたいポイント

1. たんぱく質はこまめに摂る

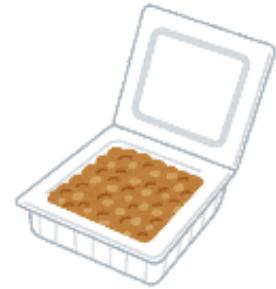
たんぱく質は一度に多くとってもうまく活用できません！

2. 食材の量 = たんぱく質ではあります！

主な食品のたんぱく質量

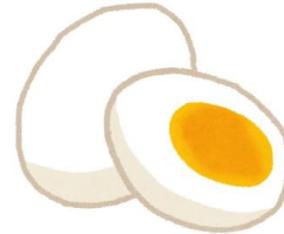


牛乳
6.6g



コップ1杯
(200g)

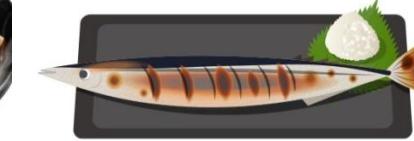
納豆
7.4g



卵
6.2g



牛ステーキ
20.4g



焼きさんま
21.0g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」

これだけ食べても **約60g** !

フレイル予防に役立つ商品・レシピ

20/25

エネルギーチャージレシピ



アボガドとトマトとツナの
のしょうゆマヨ丼



トマトとツナの
深ごまうどん



ブロッコリーと鶏むね肉の
のしょうゆマヨソテー

不足しがちな食品群がとれるレシピ



ごぼうとひじき
のサラダ



かんたんポテト
サラダ



さつまいもとれん
こんと豚肉の深ご
ま炒め



ちょっとした工夫で食べやすく! お手軽たんぱく質レシピ



やわらか
深煎りごま鶏

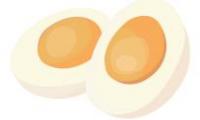


やわらかチキン
サラダ



ドレッシングで漬け
込み! やわらかポー
クソテー

ビタミンDがとれるレシピ



オープンスター
でかんたん!
鮭のマヨネーズ焼き

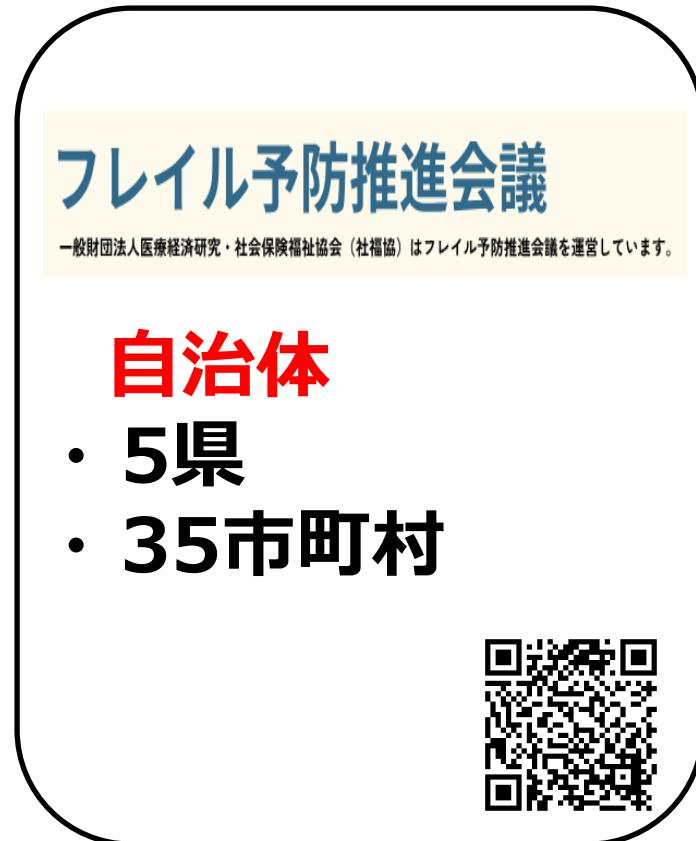


小松菜とカリカリ
ベーコンのあえサ
ラダ

キューピー フレイル予防



フレイル予防：啓発

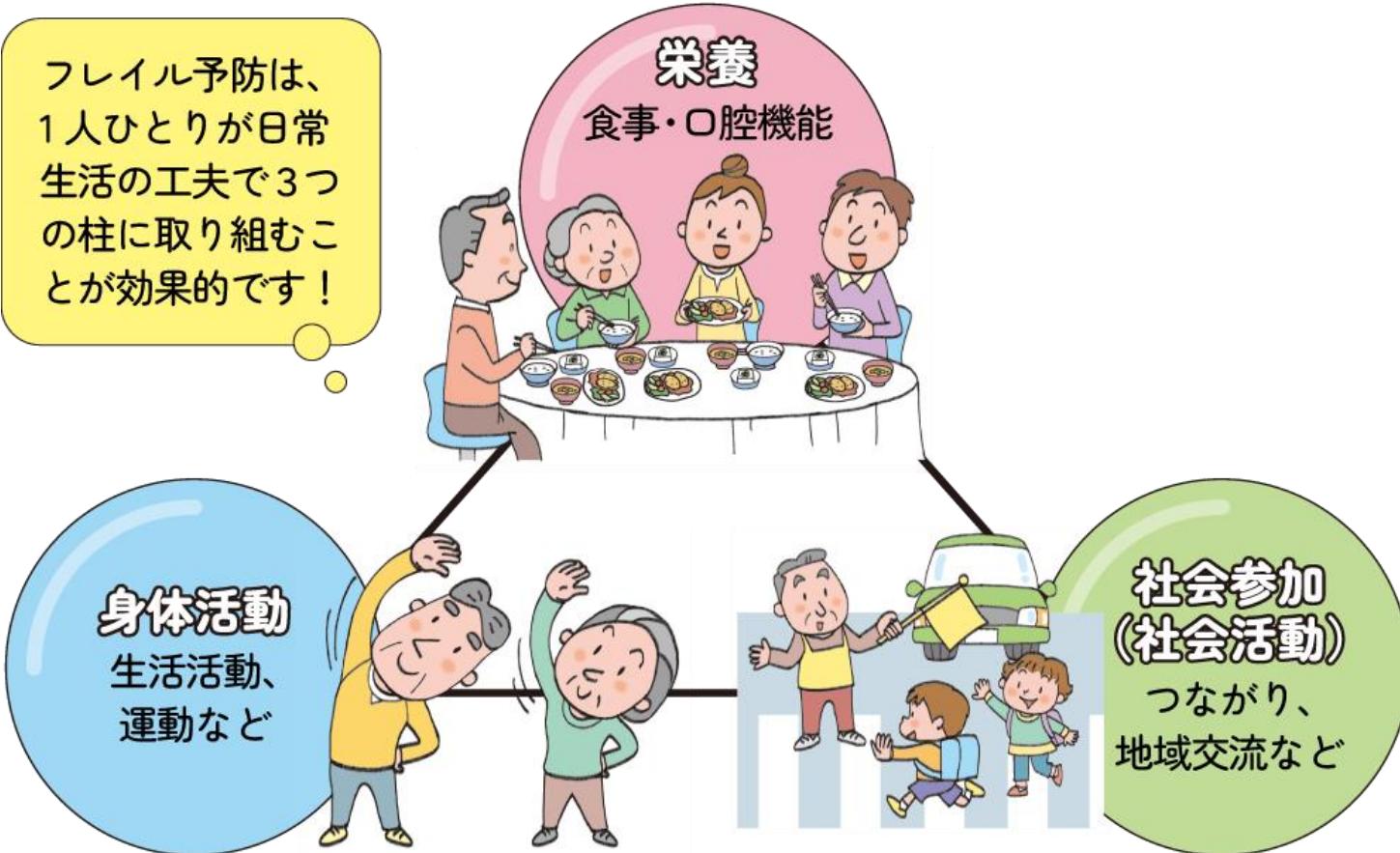


店頭にて解決策提案



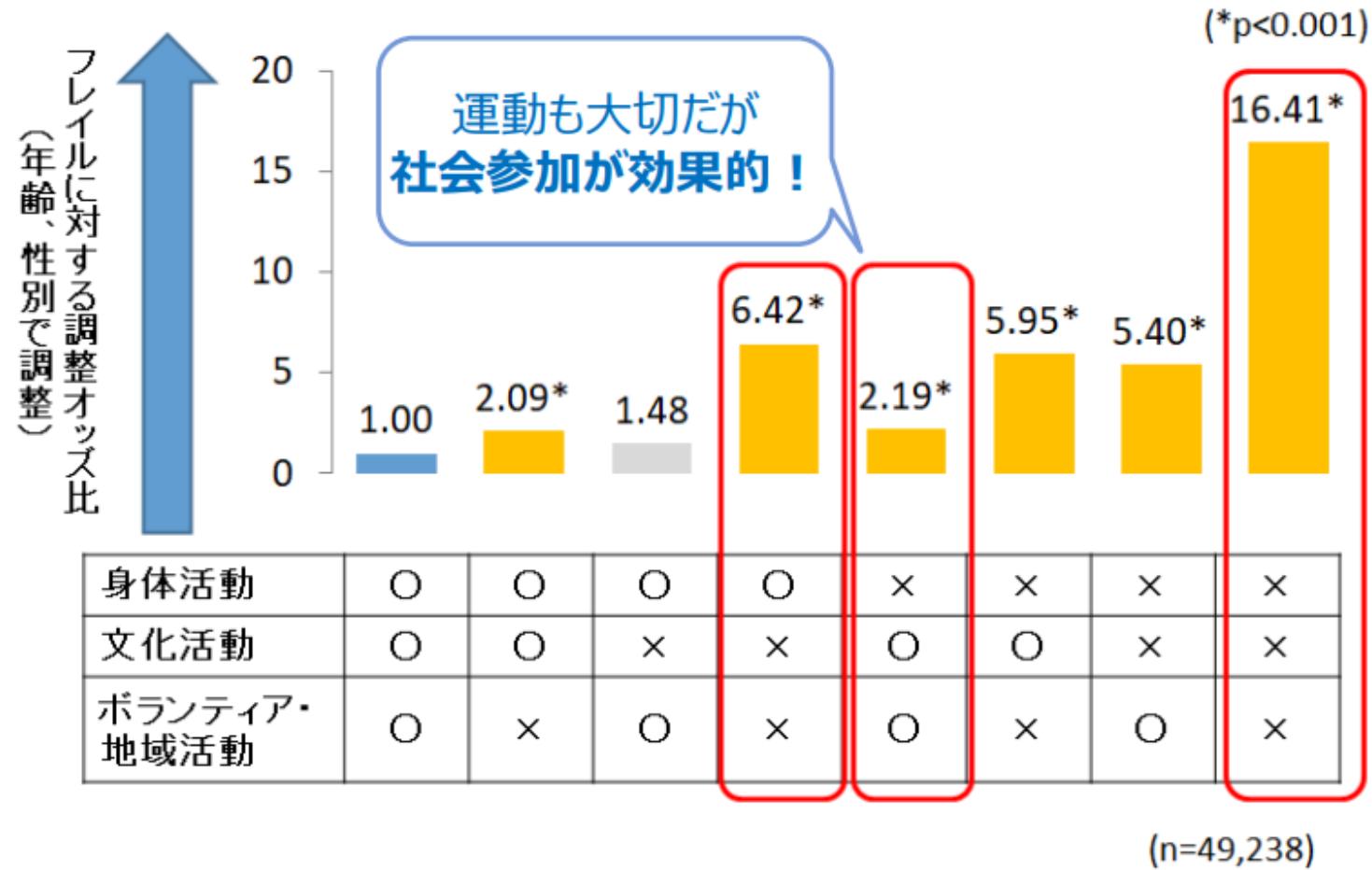
25年5月一般社団法人日本フレイル予防サービス振興会を設立

- フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の「3本柱」を意識！



引用元：一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 フレイル予防住民啓発パンフレット（一部改変）

フレイルと活動の種類との関連



【身体活動】○:週1回以上実施している運動(ウォーキング・水泳・体操・ストレッチ・ヨガ・筋トレ・ダンス)

【文化活動】○:週1回以上実施している文化活動(料理、手芸、習字、囲碁将棋、カラオケ、コーラス、俳句・川柳等)

【ボランティア・地域活動】週1回以上実施しているボランティア活動、地域活動

吉澤・飯島他 日本公衆衛生雑誌(2019) in press

きょういく

今日、行くところがある

きょうよう

今日、用がある

ご清聴
ありがとうございました

