

# ～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  
キューピー株式会社  
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 /  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |      |
| 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りません

キューピー 10食品群チェック



# まず初めに・・・キューピーについて



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**キューピーマヨネーズ**発売



1958年 日本で初めて  
**キュ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  
**キューピーミートソース**  
を発売

食事

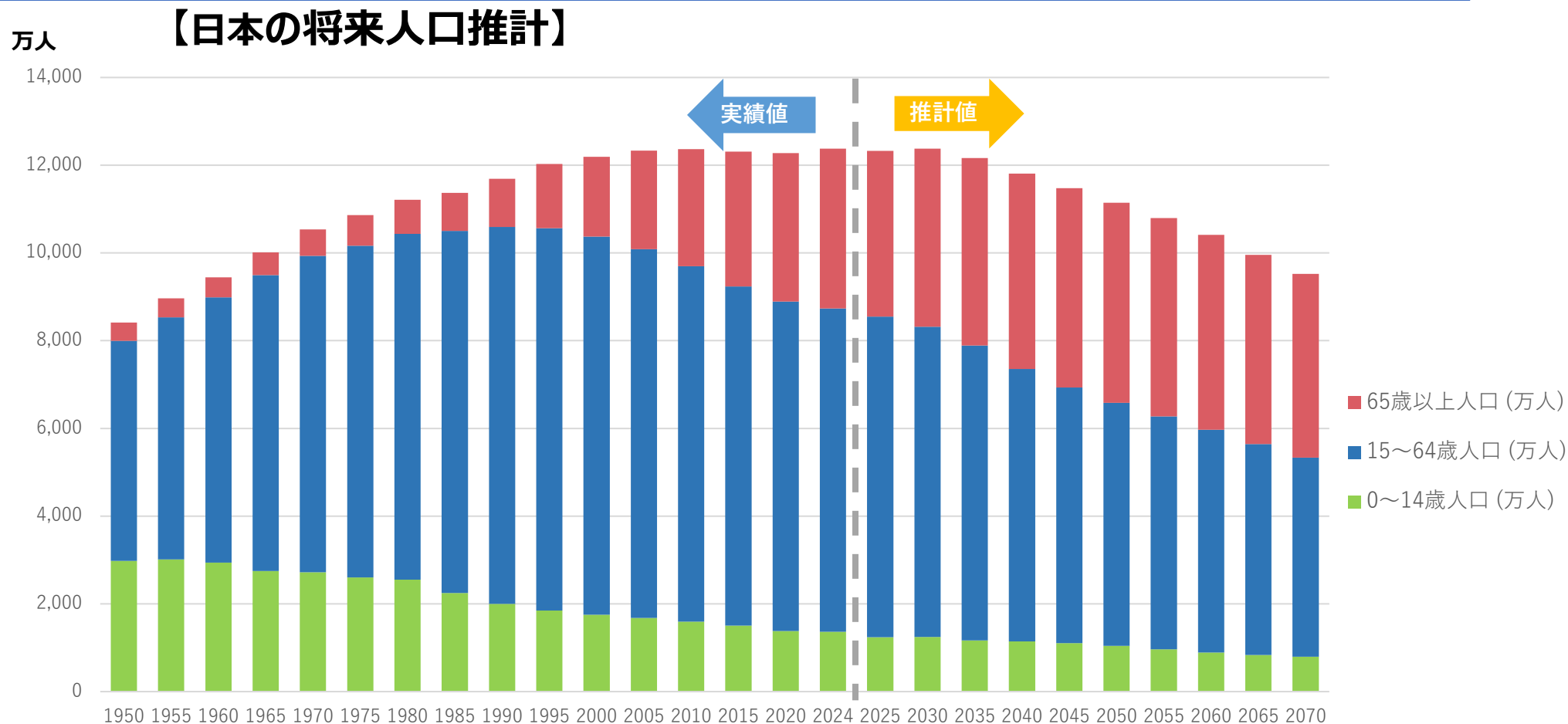
食事

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、2040年には85歳以上の方が1,000万人を超える。

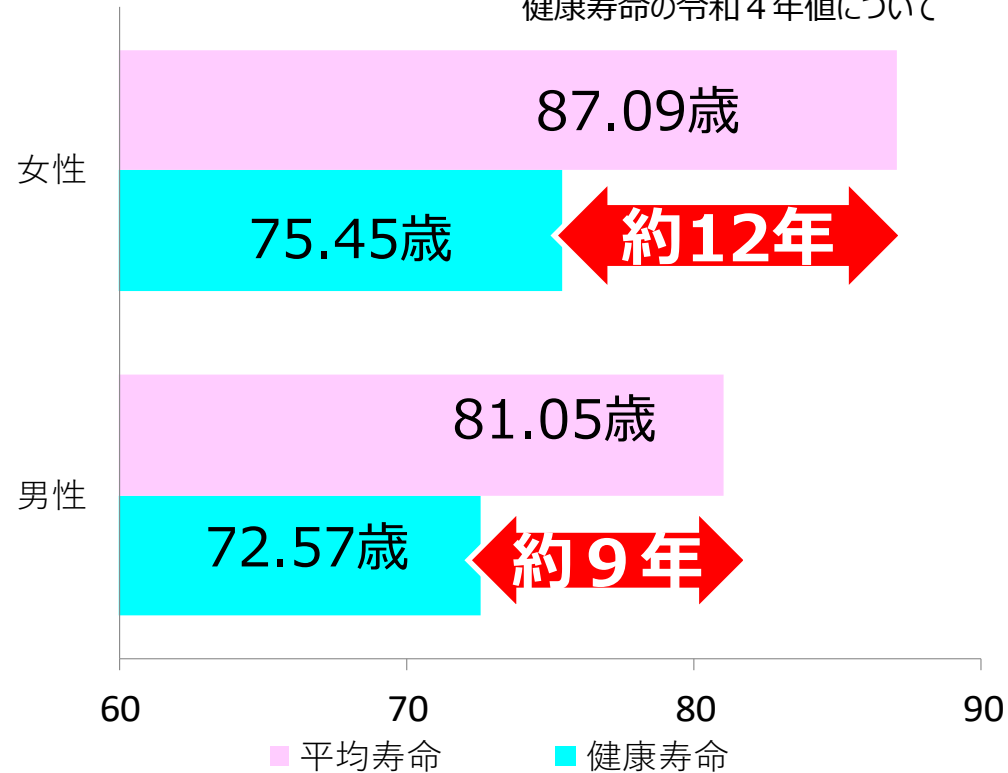


少子化対策、外国人労働者の受け入れは、いずれも重要な政策課題ではあるが、抜本的な解決策にならない。

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

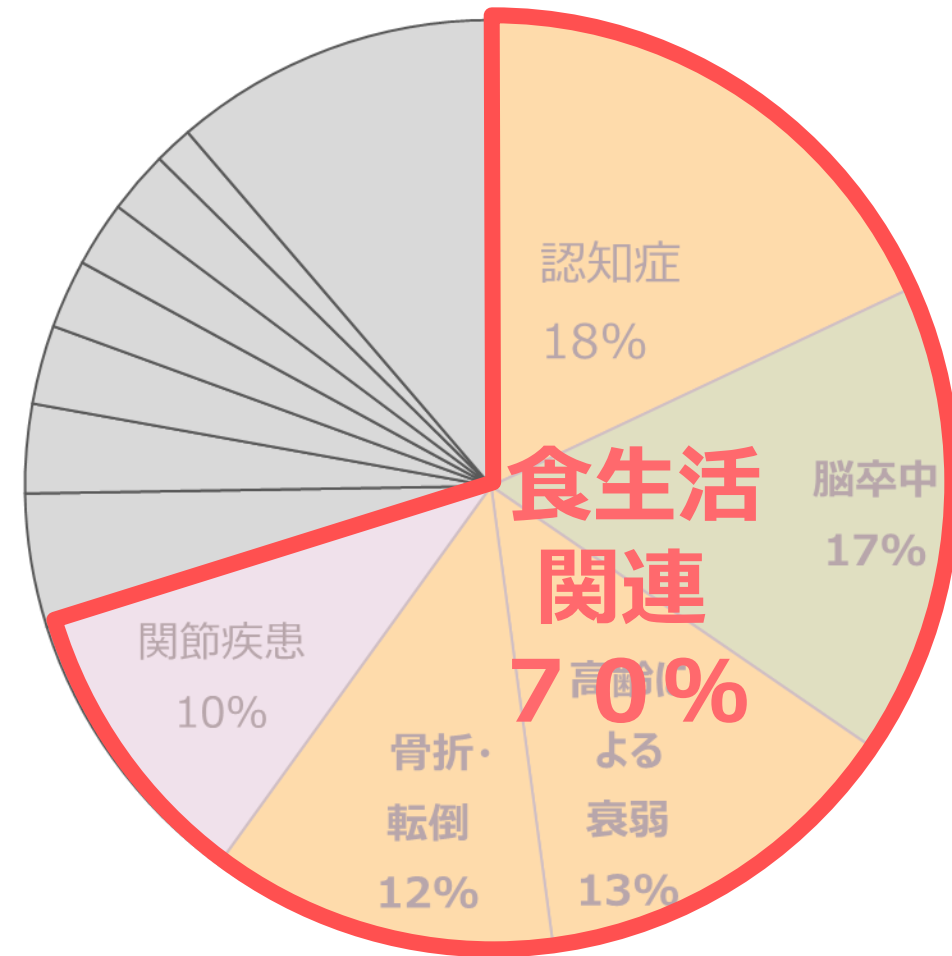
## ■ 日本人の平均寿命と健康寿命

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

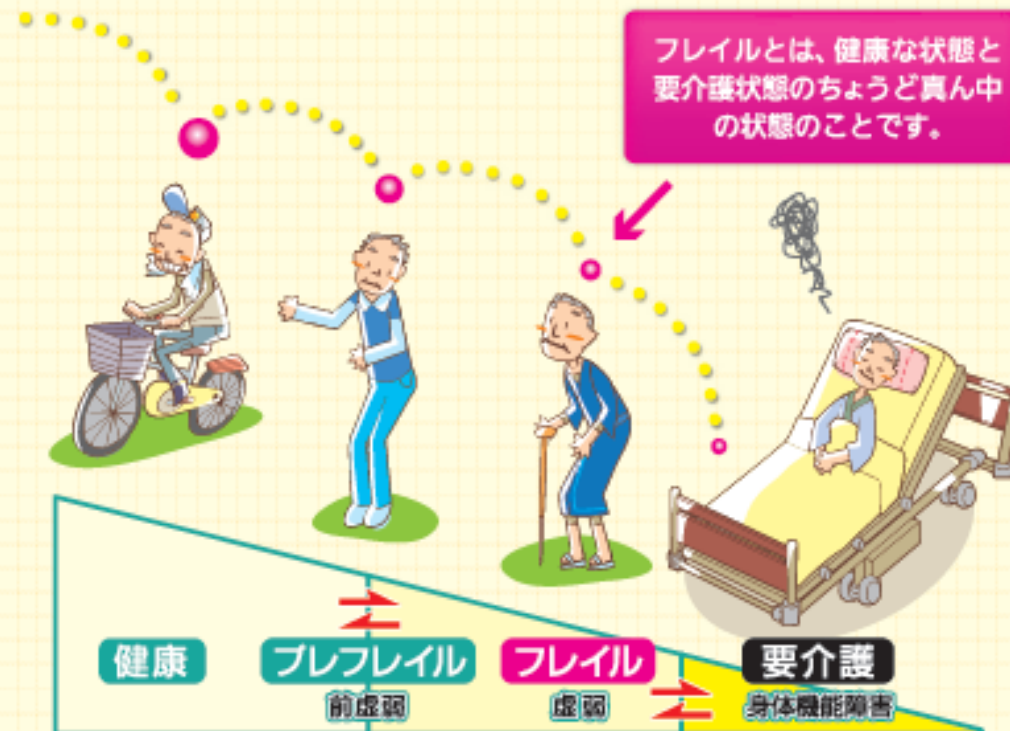
出典元：平成29年版国民生活基礎調査



# 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！**

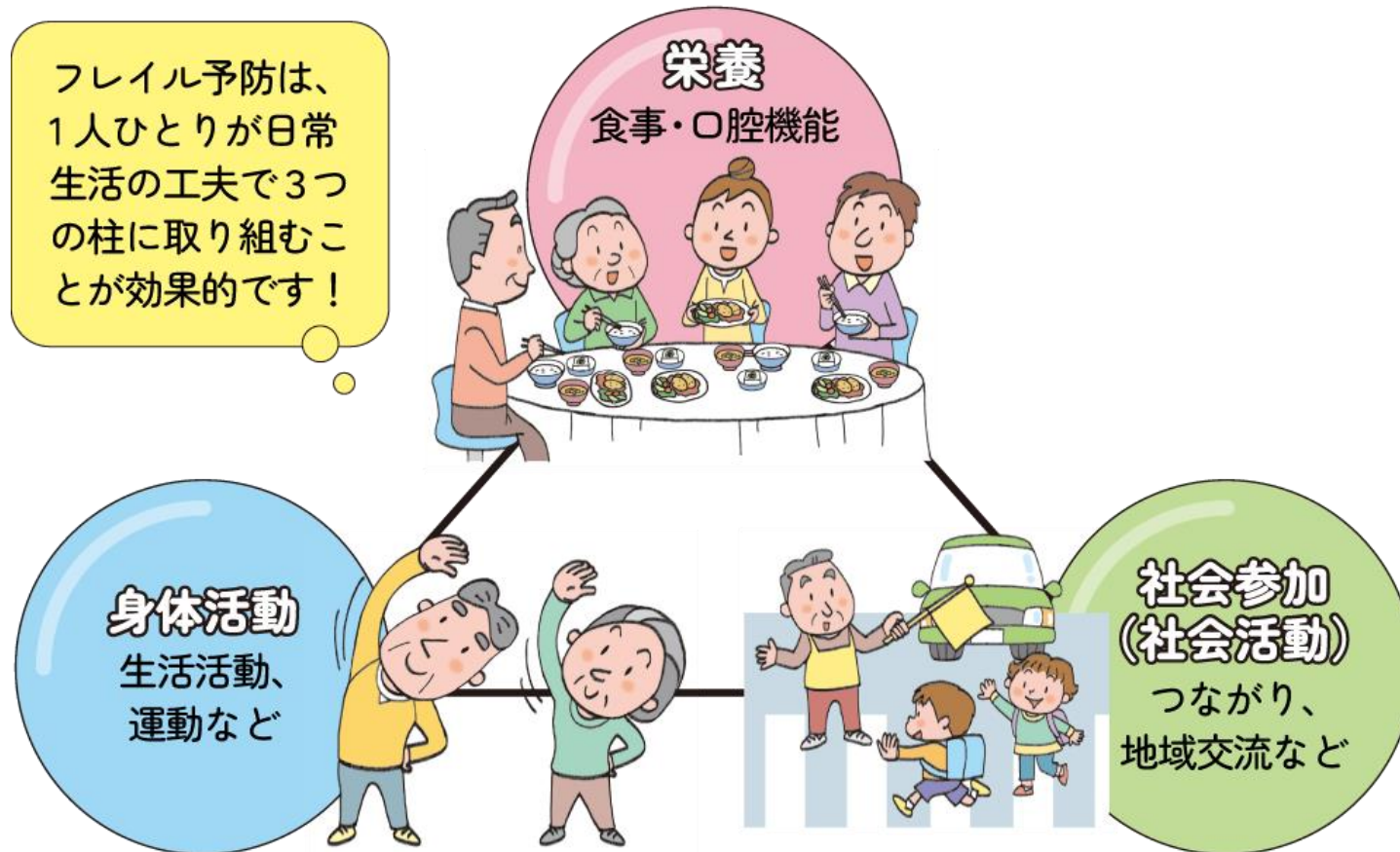


～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

(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！

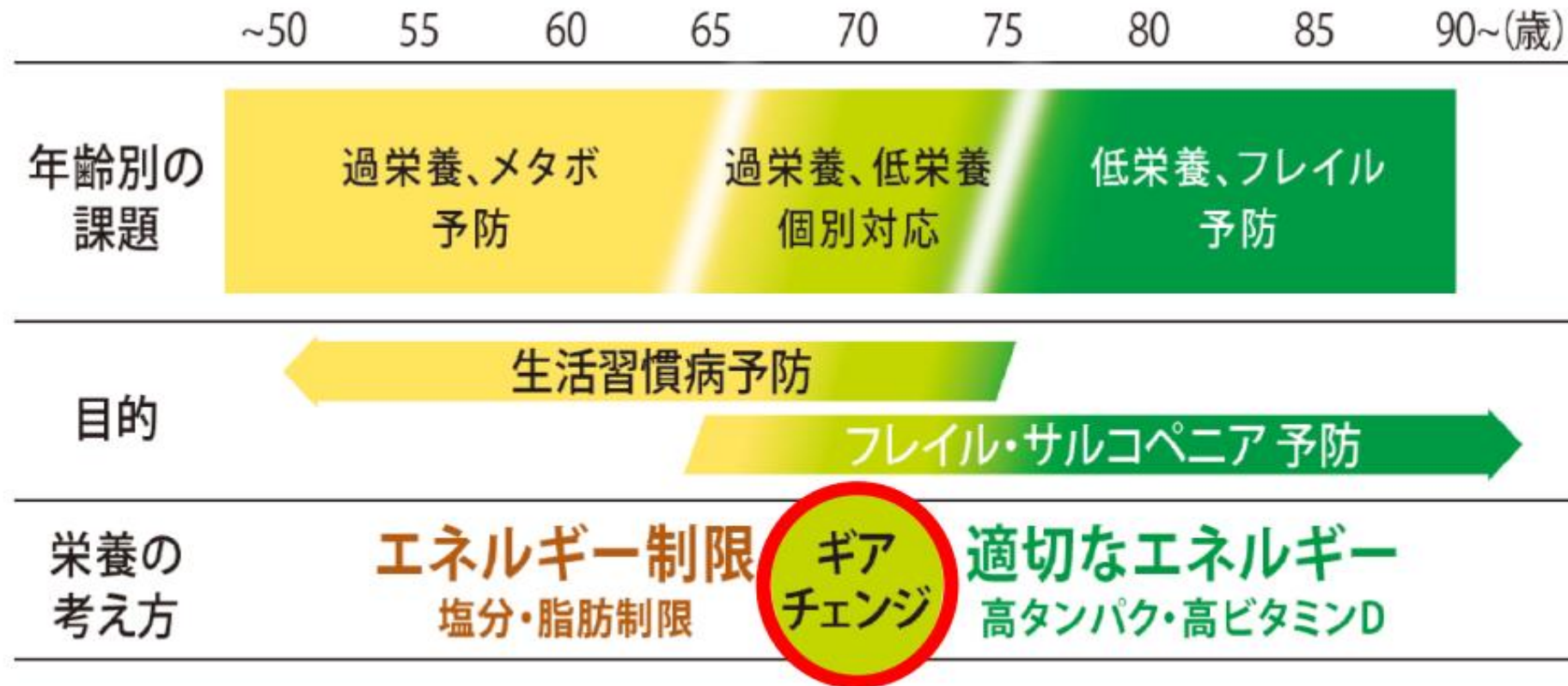
フレイル予防は、  
1人ひとりが日常  
生活の工夫で3つ  
の柱に取り組むこ  
とが効果的です！



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）

# 年代により食生活の注意点が変わる

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！



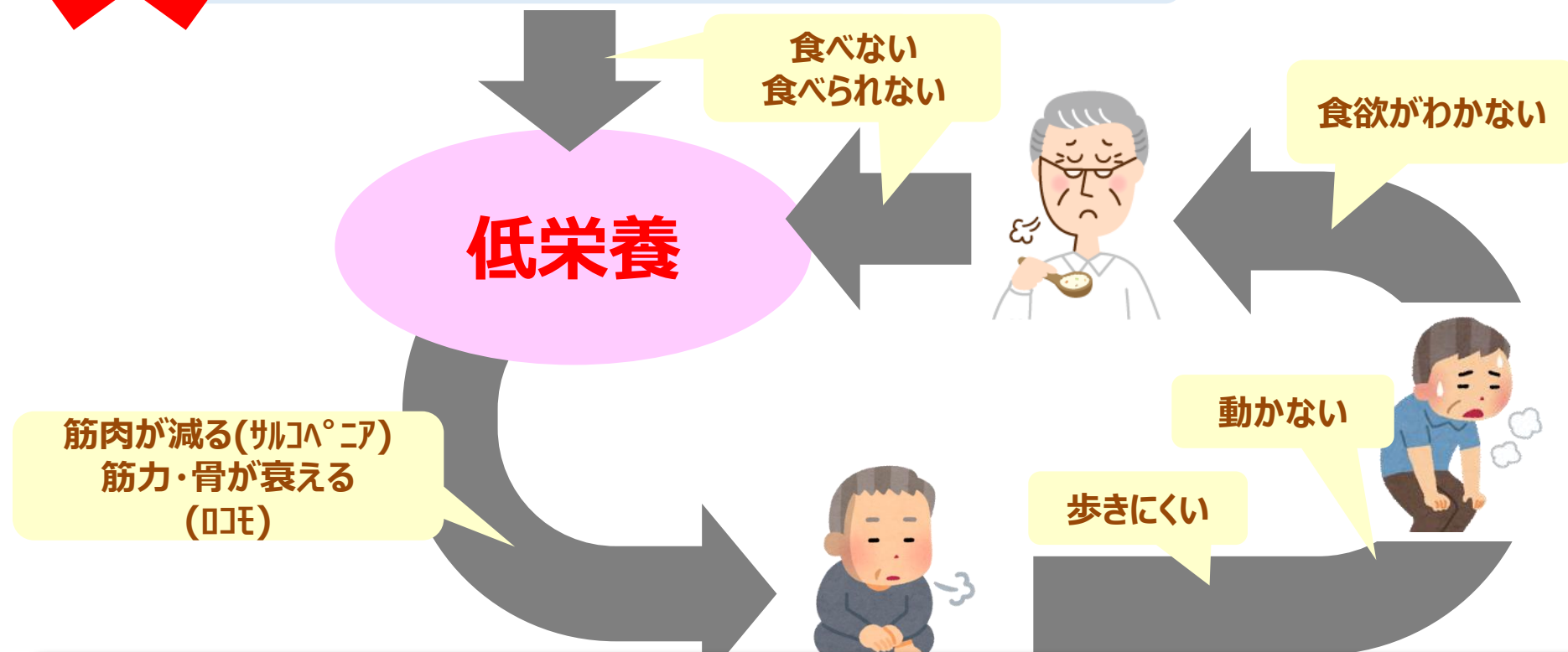
葛谷雅文. 医事新報4797「高齢者の栄養管理」p41-47 の図4から引用改変  
高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』（東大・飯島勝矢）

# 特に高齢期に心配な負のスパイラル！



粗食が身体に良い

年をとったら食べなくなるのは当たり前



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？



| 性別 | 年齢     | エネルギー<br>kcal 必要 | たんぱく質<br>g 推奨<br>=最低必要量 | カルシウム<br>mg 推奨 | 食物繊維<br>g 推奨 | ビタミンA<br>μg 推奨 | ビタミンB6<br>mg 推奨 | ビタミンC<br>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            |

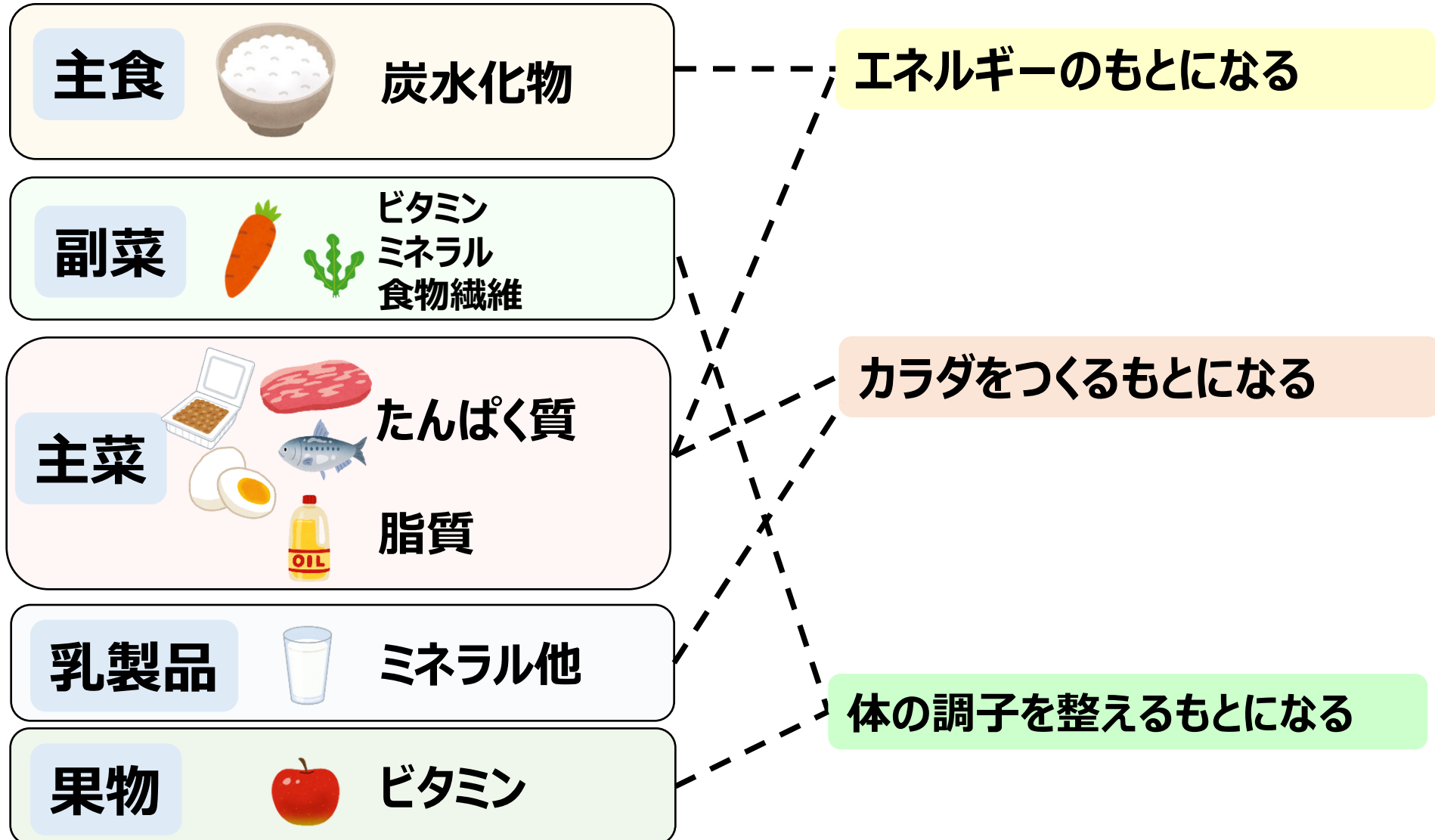
出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

**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

主食・主菜・副菜を組み合わせるとりましょう



# 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

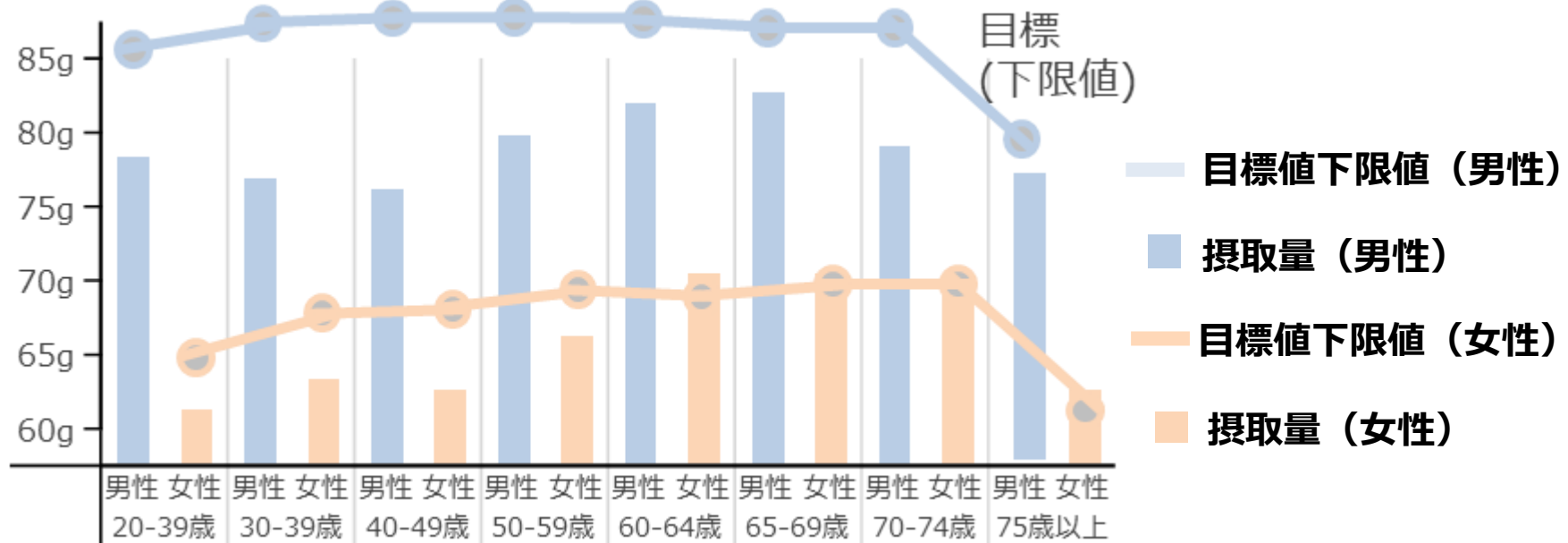
(注意) 慢性の病気があり食事療法を行っている方は  
主治医にご相談ください  
東京都健康長寿医療センター・ILSI Japan 共同研究  
の成果物の表をもとにキューピー(株)が加工

|            | 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<br>/   | ○   | ○   |   | ○   |  | ○   | ○   | ○   |   | ○   | 7    |
| 2日目<br>/   |   | ○   |   | ○   | ○  | ○   | ○   |   |   | ○   | 6    |
| 3日目<br>/   |   | ○   |   | ○   | ○  | ○   | ○   |   |   | ○   | 6    |
| 4日目<br>/   | ○   | ○   |   | ○   |  | ○   | ○   | ○   |   | ○   | 7    |
| 5日目<br>/   | ○   | ○   |   | ○   |  | ○   | ○   | ○   |   | ○   | 7    |
| 6日目<br>/   |   | ○   | ○   | ○   | ○  | ○   | ○   |   |   | ○   | 7    |
| 7日目<br>/   | ○   | ○   | ○   | ○   | ○  | ○   | ○   | ○   |   | ○   | 9    |
| 7日間の<br>合計 | 4   | 7   | 2   | 7   | 4  | 7   | 7   | 4   | 0   | 7   |      |

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  
しっかりと取る必要があります



20～29歳男性  
たんぱく質目標量  
(下限値)

**86**g/日



65歳～69歳男性  
たんぱく質目標量  
(下限値)

**90**g/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せん！

## 主な食品のたんぱく質量



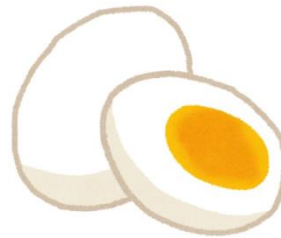
牛乳  
**6.6g**

コップ1杯  
(200g)



納豆  
**7.4g**

1パック  
(45g)



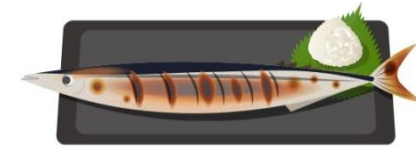
卵  
**6.2g**

1個  
(50g)



牛ステーキ  
**20.4g**

1枚  
(100g)



焼きさんま  
**21.0g**

1尾  
(90g)

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

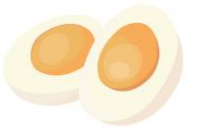


やわらかチキン  
サラダ



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



オーブントースター  
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

### フレイル予防推進会議

一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会（社福協）はフレイル予防推進会議を運営しています。

#### 自治体

- ・ 5県
- ・ 35市町村



# JFA

一般社団法人

日本フレイル予防  
サービス振興会

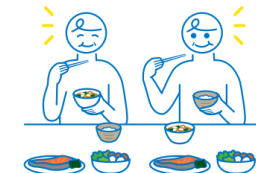
JAPAN FRAILTY PREVENTION INDUSTRY ASSOCIATION

#### 産業

- ・ 流通
- ・ 食品メーカー10社



食べて  
元気に  
フレイル 予防



厚生労働省 令和元年度食生活改善推進事業として実施されたフレイル予防啓発

厚生労働省

「食べて元気にフレイル予防」に準拠

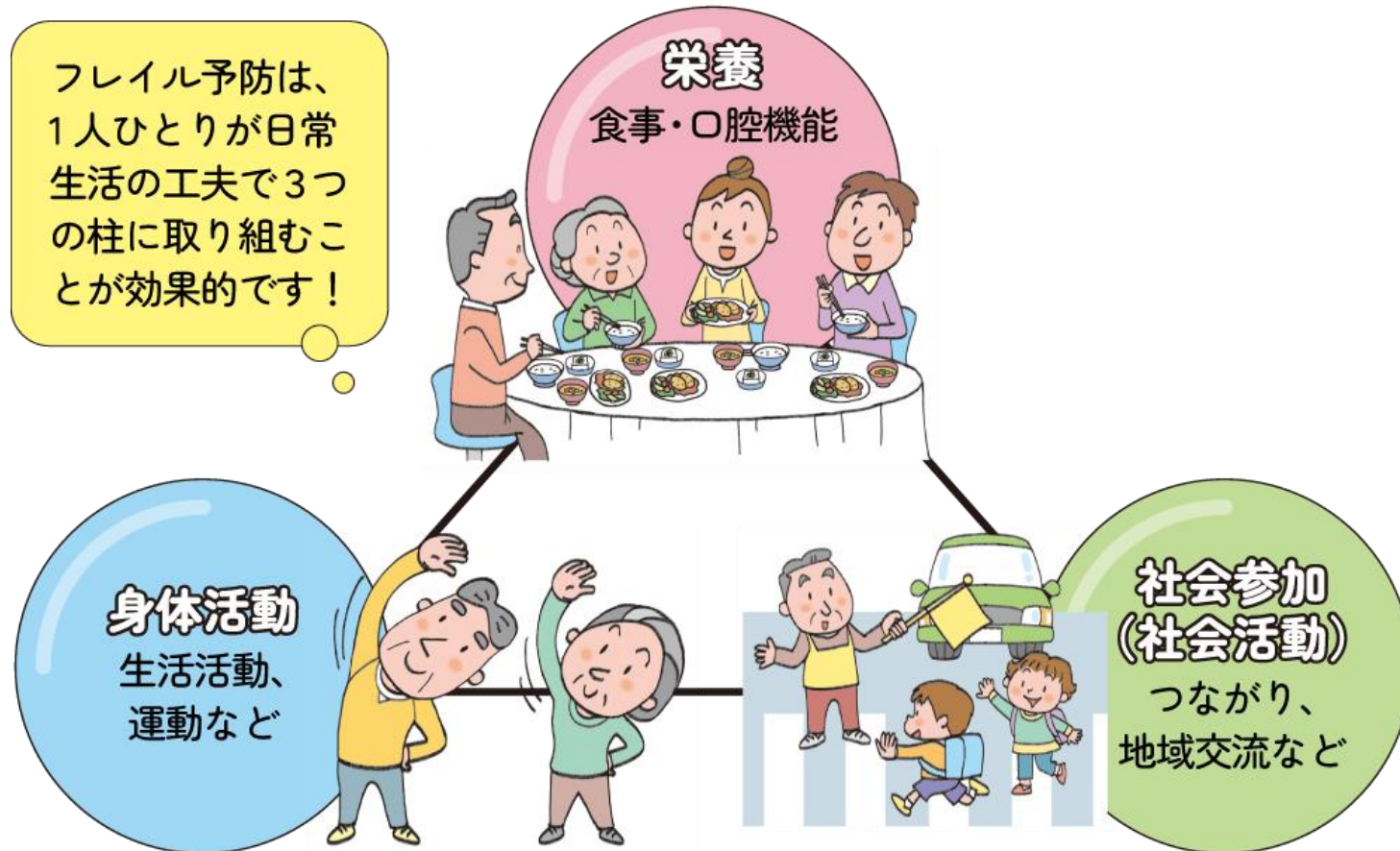


## 25年5月一般社団法人日本フレイル予防サービス振興会を設立



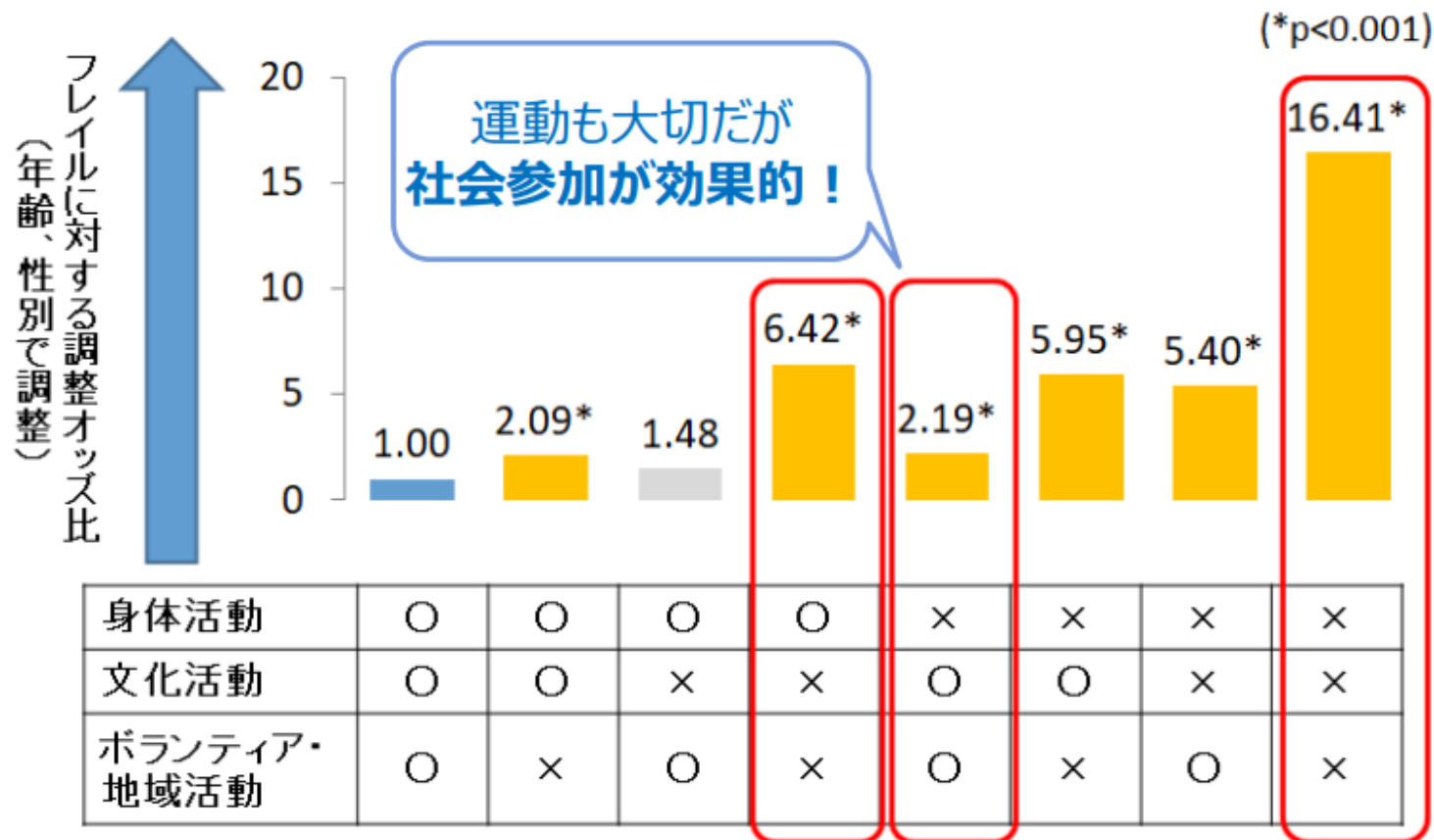
フレイル予防は「栄養」「身体活動」「社会参加」の  
「3本柱」を意識！

フレイル予防は、  
1人ひとりが日常  
生活の工夫で3つ  
の柱に取り組むこ  
とが効果的です！



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



(n=49,238)

【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

