

## コロナ禍の今こそたんぱく習慣！40代からのフレイル予防

全国40～50代の女性を中心とした3,677人に聞いた  
『たんぱく質摂取とフレイル関心についてのアンケート』からわかった新習慣

生活習慣とのミスマッチをなくすことで、楽しく健康になれる社会を目指す名古屋大学発ベンチャーの株式会社ヘルスケアシステムズ(本社：愛知県名古屋市、代表取締役：瀧本 陽介)は、日本が抱える高齢化社会の課題「フレイル※」を昨今問題となっているたんぱく質不足の解消から予防していこうと、全国の当社検査ユーザーを対象にした『たんぱく質摂取とフレイル関心についてのアンケート』を実施し、その結果からコロナ禍の今こそ重要になる「フレイル予防」とその対策についてまとめました。

※フレイル：フレイルとは将来的に日常生活でサポートが必要な要介護状態になるリスクが高い状態のことです。この状態を放置しておくと、要介護状態になってしまう可能性があります。フレイルの原因は、筋力低下などの身体的要素、認知機能の低下やうつなど精神的・心理的要素、独居や経済的困窮などの社会的要素で構成されます。

### ■アンケート結果のまとめ

調査目的：

40代からの健康不安解消に「フレイル予防」のためのたんぱく習慣を提案

アンケート対象：

全国20～70代の男女3,677名が回答。40～50代の女性が多数。

- ・40代から「フレイル予防」が必要と思う人が3割。自分ゴトとして関心を持っている。
- ・40代からのフレイル予防(1) 「フレイル」についての周知と認知  
「フレイル」を知らない人が5割。たんぱく質との関連性では7割の人が知らない。
- ・40代からのフレイル予防(2) 身近な家族との共有  
40代は親世代のたんぱく質摂取が心配。コロナ禍こそ『見える化』で不安を解消。
- ・40代からのフレイル予防(3) 今のたんぱく質摂取量を知って、たんぱく習慣をつける  
たんぱく質を意識的に摂っていても、7割の人が今のたんぱく質摂取量に満足していない。  
「どのくらい摂っているかわからない」「どのくらい摂ればよいかわからない」という声が多い。  
たんぱく質の摂取量や不足量の『見える化』をするツールを有効的に活用。

総評：

「フレイル」を知り身近な人と共有すること、今のたんぱく質摂取量と不足量を知ってたんぱく習慣をつくるのが「フレイル予防」に繋がる。この習慣づくりは、40代から始めることが最も重要。

### ■「フレイル予防」は自分ゴト。40～50代から必要と思う人が5割

アンケートに際し、「フレイル」の用語の意味だけを伝え、認知度や関心度について聞きました。

「フレイル予防」の必要性についてはほとんどの人が必要と回答していましたが、具体的に**予防が必要**と思う年齢を聞いたところ、**40代と回答している人が最も多く3割に及ぶことがわかりました。**

このことから、高齢者のみならず**40～50代の女性も自分ゴトとして「フレイル予防」に対して関心を寄せていることが示唆されました。**コロナ禍で健康志向、予防への意識が高まっていることも一因かもしれません。

■フレイルの予防が必要と思う年代

1位	40代	.....	31.3%
2位	50代	.....	23.3%
3位	30代	.....	12.5%
4位	10代以下	.....	10.6%
5位	20代	.....	9.2%

それでは、40代からの「フレイル予防」とは一体何をすればよいのでしょうか？

■40代からのフレイル予防①「フレイル」についての周知と認知

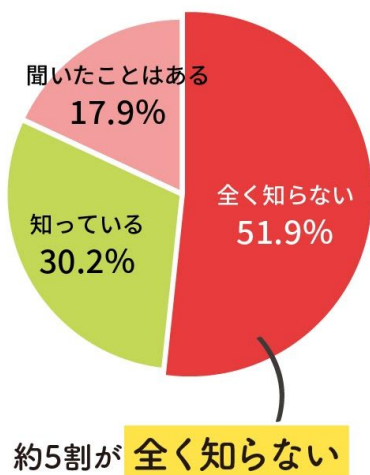
「フレイル予防」は、(1)栄養、(2)身体活動、(3)社会参加の3つが大切と言われており、筋肉の素となるたんぱく質を十分に摂取することが推奨されています。2020年度からは75歳以上を対象にした新たな健康診断「フレイル健診」も始まっています。

しかし、「フレイル」という用語の認知においては、知っている人は3割程度に留まっており、さらに、「フレイル予防」にたんぱく質摂取が重要ということにおいては7割以上の人知らないという結果となりました。

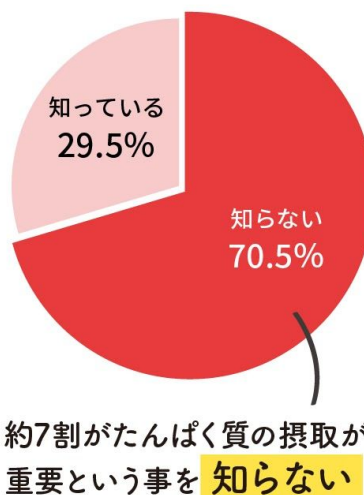
一般的には「フレイル」は生活機能が急速に低下する65歳以上に対して言われることが多く若年層に対しては周知がまだ不足していると言えます。予防の点ではより若い頃からの習慣が重要です。

40代からできる「フレイル予防」の1つ目は、40代といったミドル世代の認知を上げていくことが考えられます。

① フレイルという言葉はご存じでしたか？



② フレイルの予防には、たんぱく質の摂取が重要だということを知っていましたか？



2020年12月16日

## ■40代からのフレイル予防② 身近な家族との共有

一方で、食欲もあり働き盛りでもある40代～50代の方は「フレイル予防」を自分ゴトとして捉えることが難しい場合もあるでしょう。

たんぱく質の摂取について、自身以外でたんぱく質摂取について心配な人を聞いたところ、身近な家族を挙げる人が多いことがわかりました。そのうち、親に対する心配が1位という結果が出ています。

40代の方の親世代はまさに「フレイル」が心配される65歳以上にあたります。自身以上に親に対する健康不安を気にされる方も多いのではないのでしょうか。

■自身以外でたんぱく質の摂取について  
心配な方はいらっしゃいますか？

1位	親	.....	31.2%
2位	子供	.....	24.3%
3位	配偶者	.....	22.0%
4位	いない	.....	16.5%
5位	友人	.....	2.5%

40代からできる「フレイル予防」の2つ目は、フレイルやたんぱく質に関する情報を家族と共有することです。ご自身の親世代の健康対策を知ることが自身の予防にも繋がります。

ある調査では、40～50代が帰省で親と話したいことに「親の体調・健康」が6割というデータがあるそうです。今年の年末年始は、高齢のご両親のことを慮って帰省を控える方も多くいらっしゃるかと思います。電話やテレビ電話ではわからないご家族の健康状態が見えるようになると、健康不安の解消にも繋がるかもしれません。

## ■40代からのフレイル予防③ 今のたんぱく質摂取量を知って、たんぱく習慣をつける

しかし、実際に高齢者だけの問題かという点、たんぱく質については、過度なダイエットや偏食傾向の影響で、現在すべての年代で摂取量が低下していると言われてしています。

アンケートからも、日頃からたんぱく質を意識して摂取している人の割合は7割近くに上ったものの、十分に摂取していると思っている人は2割程度しかいない結果となりました。

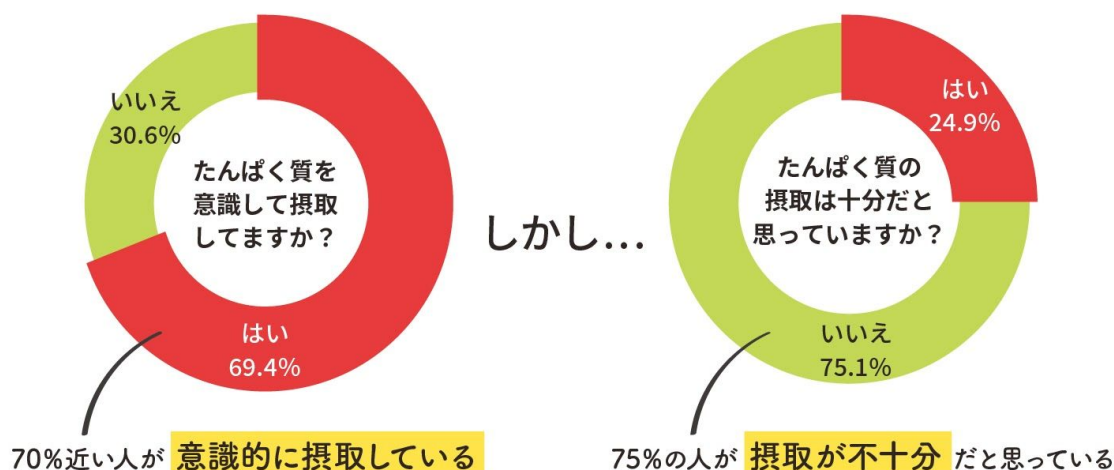
十分でないと思う理由の中には、「どのくらい摂っているかわからない」「どのくらい摂ればよいかかわからない」という声が寄せられました。多くの人がたんぱく質を意識していても、摂取量がわからないことが不安に繋がっていると言えます。

今のたんぱく質摂取量を知る方法としては、食事記録や食事写真を管理するアプリなどがあります。さらに、今のたんぱく質摂取量を尿で測定できる検査キットも登場し、より客観的に数値で『見える化』するツールとして、これらを活用することも有効な手段です。

現在のたんぱく質摂取量を知り、自分の適量を摂ることが大切です。さらに、定期的に自分のカラダを知る習慣をつけることによって、「フレイル予防」のためのたんぱく習慣を身につけることが出来るでしょう。40代からできる「フレイル予防」の3つ目は、今のたんぱく質摂取量を知って、将来に備えるということが重要になってきます。

2020年12月16日

## ② たんぱく質の充足度について



以上のことから、今からできる「フレイル予防」のポイントとして、①「**フレイル**」を知り ②**身近な人と共有すること**、そして、③**今のたんぱく質摂取量と不足量を知って自分自身に合ったたんぱく習慣をつくること**の3点を挙げます。そして始めるタイミングとしては、**関心が高まる40代から始めることに意義がある**ということが言えそうです。

ヘルスケアシステムズでは、個人で尿を送ってチェックすることが出来る簡易セルフケア検査の開発を行っており、今の身体の状態を数値で『見える化』することで、自身に必要な栄養素を把握し、一人ひとりにマッチした健康行動の提案が出来ます。健康寿命延伸にもつながるものとして、予防分野における検査マーカーの開発およびサービスを提供してまいります。

### ■たんぱく質摂取量を尿で測る郵送検査「フレミーチェック」

たんぱく質充足検査「フレミーチェック」は、今の食事でたんぱく質をどれだけ摂っているか？十分に足りているか？がわかるセルフケア検査キットです。ご自身で採尿、アンケートに回答後、ポストに投函することで約2週間後に結果を受取れます。

詳細サイト：<https://karadacheck.com/>



株式会社ヘルスケアシステムズ(2009年3月設立)

本社：〒464-0858 愛知県名古屋市千種区千種2-22-8 名古屋医工連携インキュベーター105

東京オフィス：〒105-0004 東京都港区新橋4-6-15 日新建物新橋ビル7F

業務：郵送検査事業、バイオマーカーの研究開発、機能性食品の臨床試験・受託研究、健康経営支援

URL: <http://hc-sys.jp> <https://karadacheck.com>

グループ企業：株式会社ダンテ／株式会社アデノプリベント／上海 生物科技有限公司

本リリースの問合せ：株式会社ヘルスケアシステムズ 高実子(たかじつこ)

03-6809-2722 [pr@hc-sys.jp](mailto:pr@hc-sys.jp)