

価値創造ストーリー① | サラダとタマゴで健康長寿を応援

社会課題

日本の平均寿命は2018年には女性が87.32歳、男性は81.25歳となりました。女性は6年連続、男性は7年連続で過去最高を更新し続けている一方で、自立して生活できる年齢を示す健康寿命は、2016年時点で女性が74.79歳、男性が72.14歳と、平均寿命とは大きな開きがあります。高齢になっても健康に暮らせる長寿社会の実現は、生活の質の向上とともに、社会保障負担の軽減という観点でも国家的な課題の一つとなっています。

キューピーとしての課題と解決ストーリー

介護要因の約7割に食生活が関連することがわかっています。また、健康長寿を実現するためには、「栄養(食事バランス、こうくう口腔機能)」「運動(身体機能や体力の維持)」「社会参加(人とのつながり、生活の広がり、前向きな気持ち)」の3つの柱が大事だと言うことも明らかになってきています。

栄養については、中年期には脂質と炭水化物への偏りや過食への対策、高齢期にはたんぱく質をはじめとする栄養不足の対策が健康維持の重要なポイントであり、いろいろな食品をバランスよく、よく噛んで食べることが重要です。ビタミンや食物繊維、ミネラルが摂れるサラダと、良質なたんぱく質が含まれる卵を組み合わせることで、食生活におけるより良い栄養バランスを実現できます。

当社グループは、野菜をサラダで食べるという新しい食文化の普及に努め、サラダメニューの拡がりとともに成長してきましたが、これからもマヨネーズ・ドレッシングを大切にしながら、一人ひとりの食のパートナーとして、サラダとタマゴの領域を拡げることで豊かで健康的な食生活を提案していきたいと考えています。 [▶P.24](#)

また、これまでの疫学的調査研究から社会とのつながりを保つことが心身の健康のために極めて重要であることもわかっています。地方自治体と協働し、当社グループの提案力を活かしながら地域に根差した食課題の解決を図ると同時に、産官学連携でのフレイル予防産業の構築に向けても動き出しています。

「フレイル」とは？

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」で、英語の「Frailty(虚弱、老衰、脆弱)」を語源としています。フレイルになったとしても、早く正しく対策を行うことで健常な状態に戻ることが可能なため、健康長寿を実現するうえでの重要なキーワードとなっています。

キューピーグループは サラダとタマゴで 一人ひとりの健康を応援します



こうした取り組みを通じて、「キューピーグループ 2030 ビジョン」で掲げたサラダとタマゴのリーディングカンパニーの実現に向け、これからの100年一人ひとりの一生を通じた食に寄り添いながら、健康に暮らせる長寿社会の実現へ貢献していきます。



対談

長南 収

キューピー株式会社
代表取締役 社長執行役員

フレイル予防の第一人者

飯島 勝矢 教授

医師・
東京大学高齢社会総合研究機構

健康長寿に欠かせないフレイル予防

フレイル予防における企業の役割

長南 最近フレイルの認知度が高まってきましたね。

飯島 フレイル健診などが国の施策に入ったこともあります。フレイルの概念が一人ひとりに受け入れていただきやすい点も認知が広がった要因だと思います。フレイルは、身体的な衰えだけでなく、心の部分や認知機能、社会性なども相互に絡み合いながら自立度が落ちていくことを指しています。身体の一部の衰えに対して、我々医師は医学的な目線から薬を処方したり、「たんぱく質をしっかり摂取して、たくさん歩いてください」とお伝えしますが、実際は、誰と食べたのかという社会との関わりがそれ以上に大切なんです。両側面でのアプローチがあって初めてフレイル予防につながるんです。

長南 おっしゃるとおりです。我々は「会話もごちそう」と言っていますが、栄養や運動と同等に社会との関わり、人との会話が、フレイル予防の大切なポイントですね。

飯島 普段、食が進まない高齢者の方が、食事中の人との会話がメインディッシュとなって自然と食事を摂取できたという例を私自身が何度も目にしています。我々医療関係者が支援できる栄養管理や基礎体力づくりなどは、フレイル予防における各論であり、自然と楽しく集える場づくりには、むしろ自治体や産業界の方々のバックアップが必要だと思っています。

長南 そこに行く喜び、食べる楽しみをどう演出していくか。これこそ我々に求められる役割ですね。

フレイル予防に効果的な「卵」と「野菜」

飯島 加齢とともに食事の量をあまり摂取できない高齢の方にとって、少量で効率よくたんぱく質を摂取できる最適な食材はまさに卵なんだと、キューピーとのお付き合いの中で私自身も気づきました。

長南 講演会などで「50歳を過ぎたら卵は1日に2個食べたほうが良い」とお伝えしていますが、コレステロールに関して多くの方が誤解をもたれている点については、我々自身、正しい情報の発信にもっと力をいれなければと反省しています。長寿国である日本では、1人当たりの卵消費量が世界2位ですが、家庭で卵料理を作る回数は減ってきています。ゆで卵がきれいにむきづらい、フライパンに油をひく目玉焼きも洗いが大変と敬遠されがちです。こうしたお困りごとを捉えた商品開発が必要だと感じています。

飯島 なるほど。実はフレイルの中でも、噛む、飲み込むといった口まわりの機能が衰える「オーラルフレイル」という新しい考え方を提唱しています。嚥下や咀嚼*をつかさどる口の健康は非常に大切で、口のささいな衰えが積み重なると、健康上、大きな負の連鎖の入り口に立たされていることとなります。オーラルフレイル予防には、ほどほどの噛み応えをもった最適な食材が必要であり、その代表格がやはり野菜ですね。

長南 1日350g摂取が望ましいとされる野菜の摂取量がどの年代でも不足していますので、もっといろいろな野菜の食べ方を提案していきたいと思っています。

飯島 食材、調理法、それから食卓にのせやすくなる利便性など、商品開発は現代の生活そのものなんですよね。そして、高齢者のフレイル予防を軸とした栄養管理には、少量でバランスの良い栄養価を摂取するための野菜のコンビネーションなど、新たな価値観の創出が求められますね。

長南 そうですね。商品開発やメニュー提案に加え、正しい情報の発信を通じて、私たちも健康寿命の延伸に貢献していきたいと思っています。

* 嚥下: 食べ物を飲み込むこと
* 咀嚼: 食べ物をかむこと