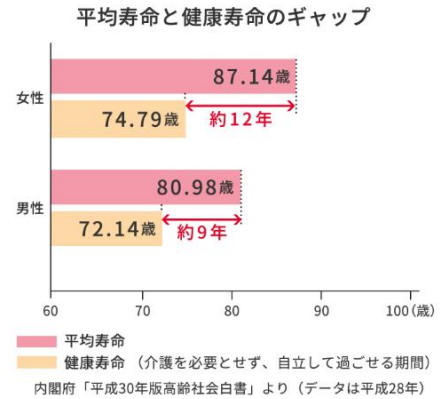


No.48 シニアの新たな生活スタイルは、まさにフレイル予防

1. フレイル予防と2025年問題とは？

フレイルとは、年齢を重ねて身体や心が衰えた状態のことです。そのまま放置していると、要介護状態になってしまう可能性が高いため、なるべく早い段階でのフレイル予防の取り組みが重要と言えます。また、2025年問題とは、団塊世代（1947～1949年生まれ）が75歳以上の後期高齢者になり、社会保険費（医療費や介護費など）の負担増や、労働力人口の減少による人材不足などの問題を言います。

高齢化の進行を抑えることは困難ですが、だからこそ、早い段階から一人一人が意識して生活することが“健康寿命の延伸”につながります。平均寿命と健康寿命の差が約10年ある現在、フレイル予防が特に重要視されています。



2. シニアのトレンドは？

昨年12月、女性誌「ハルメク」の発表によると、2023～2024年のシニアトレンドに「筋トレ シニア」「シニアは体（タイ）バ」が含まれていました。2024年は、スポーツジムを利用するシニアが増える見込みで、また、シニアも食生活でタイバを重視する傾向にあることが示されています。博報堂生活総研データによると、「レトルト、冷凍食品、総菜などの調理済み食品をよく使う方」と回答した割合は、コロナ前の18年比で、50代10.7ポイント、60代7.8ポイント上昇しています。無理のない運動や食事、SNSの活用、孫と推し活など、活動的なシニアの新たな生活スタイルがうかがえる内容です（[出典：ハルメク 生きかた上手研究所調査](#)）。これらの新しい生活スタイルはフレイル予防にも良い活動だと言えます。

3. 「たまごサラダ」で良質なタンパク質を手軽に！

キューピーは昨年5月から6月にかけて、[東京都西東京市の65～80歳のフレイルサポーター](#)（食事を普段作る人26名、普段作らない人7名、合計33名）に対して、「たまごサラダ※」を食事に取り入れる調査を行いました。参加者には1週間に3回、この商品を食べていただき、7日目にアンケート調査を行いました。

参加者からは、「タンパク質が少ない料理にちよい足しできた」「おいしくタンパク質補給ができた」「いろいろな料理にアレンジできた」といった声が寄せられました。「たまごサラダ」はシニア世代に大切な栄養素であるタンパク質を日々の食事で手軽に取れるメニューとして受け入れられたと推察されます。

※調査には「ゆで卵をつぶしてつくる たまごサラダ」を使用



フレイルサポーターによる「たまごサラダ」を使ったアレンジメニュー

4. 「食と健康」への志を共にする産学連携の取り組み

キューピーは東京大学高齢社会総合研究機構と協力し、志を共にする企業として、高齢者の食生活向上を図る業界連携の場である「食のコンソーシアム（「食の在り方研究会」）」に参加しています。

生涯健康のための3つの柱

超高齢社会に突入した今日において、いつまでも健康に過ごしたいというのは、皆さま共通の願いだと思います。健康長寿のカギとなるフレイル予防に向けて、栄養・身体活動・社会参加の3つの柱を提唱しております。中でも「食」は、生きる上で欠かすことのできない原点であり、おいしさや食を通じたコミュニケーションは、日々の生きがいにもつながっていきます。特に、タンパク質は高齢になっても筋肉を維持するために意識して摂取する必要があります。卵のようなタンパク質を豊富に含む食材を上手に活用することで、よりアクティブに過ごすことができると思います。

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長 飯島勝矢