

高齢者を救え！プロテインの可能性

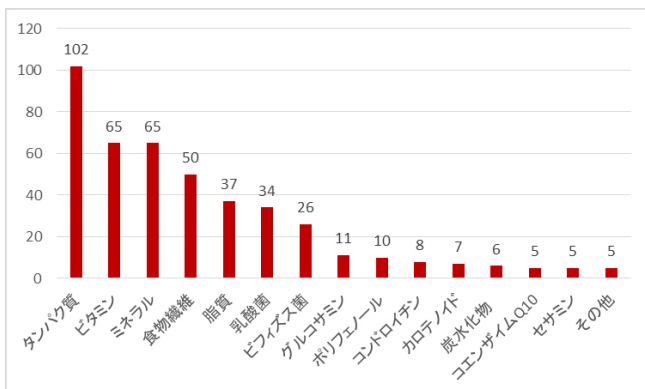
D3班

1. 序論

日本の国家予算の中での社会保障費の割合は年々増加している。背景には高齢者の怪我や病気の増加がある。その原因としてタンパク質の不足が挙げられる。現代の少子高齢化社会において高齢者のけがは私たちの大きな負担につながる。そこで、高齢者の健康維持の方法について考えることにした。

2. 材料と方法

【高齢者に必要で不足している栄養素】※1



【実験】タンパク質が動物に与える影響を調べる
[プロフィール]

ジャンガリアンハムスター(韓国産)♀

2019年4月末生まれ

[餌の種類]

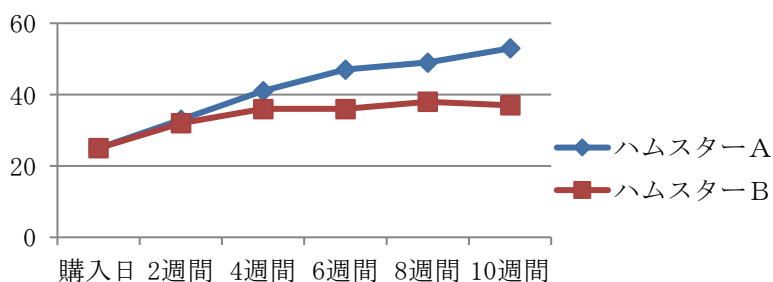
ハムスターA(タンパク質を多く摂取させる)

商品名	プレミアムフード(主食)	小粒にぼし	ビーフ	スクランブルエッグ
エネルギー(kcal/100g)	359kcal		310kcal	
タンパク質含有量	19.0%	70.0%	15.0%	28.4%

ハムスターB(タンパク質をほとんど摂取させない)

商品名	ハムスターの主食	ベジタブルミックス	ひまわりの種	小麦パフ
エネルギー(kcal/100g)	353kcal		611kcal	535kcal
タンパク質含有量	22.1%	4.1%	19.1%	3.5%

【ハムスターの体重変化】

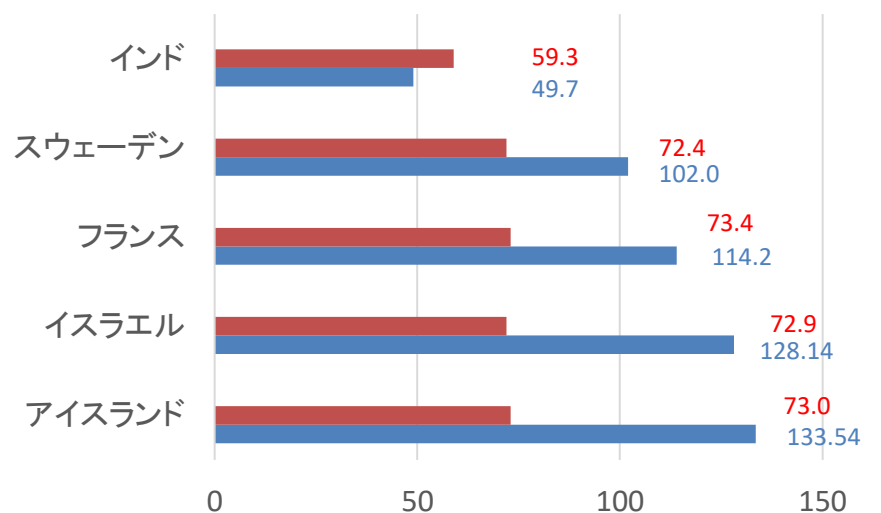


まとめ・結論

タンパク質は健康維持に有効な手段で、摂取は効果的だと思う。口腔機能の低下が多くみられる高齢者には簡単に飲んで摂取できるプロテインがいいと考えた。今後プロテインの良さや効果をさらに調べていきたい。

3. 結果・考察

【健康寿命とタンパク質摂取量の相関】



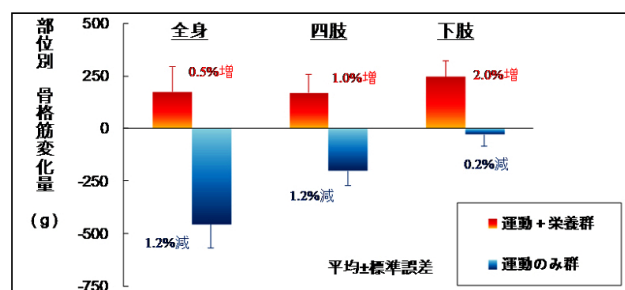
※2 ■健康寿命 ■タンパク質摂取量

⇒タンパク質は健康維持に効果的

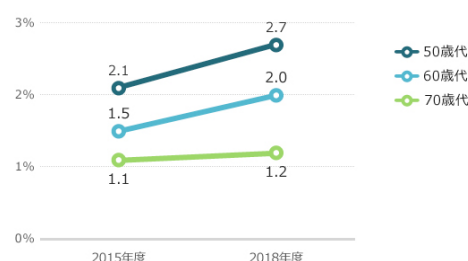
そこでおすすめするのは...**プロテイン!**

プロテインの利点

- ・口腔機能が低下する高齢者も簡単に摂取できる
- ・脂っこい食事を苦手とする高齢者も摂取しやすい



50~70歳代のプロテインの購入経験率



タンパク質は重要な栄養素

データ：SCI(全国消費者パネル調査) / カテゴリー：プロテイン © INTAGE GROUP

参考文献

※1 <https://ansinkaigo.jp/press/archives/6657> 「プロが考える「高齢者に必だけど不足している栄養素」とは」

※2 http://kumamoto.lin.gr.jp/shokuniku/eiyochisiki/nihon_ichi/index.html 「国際的な日本の位置」

※2 <https://www.globalnote.jp/post-13957.html> 「GLOBAL NOTE グローバルノート」

※3 <https://www.google.com/amp/s/www.topvalu.net/amp/items/detail/454974187562>

「For シニア プロテインパウダー バナナ味の詳細情報」