



# ILSI Japan CHP Newsletter

イルシージャパン シーエイチピー ニュースレター

July 2014 Number 19

## 「いしのまきテイクテン」 石巻専修大学 学生主体の活動 が本格始動



これまでの「いしのまきテイクテン」は、主に ILSI のスタッフが中心となって、仮設住宅や地域の集会所などで活動を進めてきました。2013 年夏からは、石巻専修大学の山崎ゼミと協力してボランティアを希望する学生たちに対してトレーニングを始め、冬からは学生が直接住民の方々に体操を指導する形の「いしのまきテイクテン」を南境仮設団地でスタートしました。



現在、彼らは「テイクテンひろめ隊」として、仮設南境第1～第6団地まで6か所の集会所を回って体操指導を中心に活動を行っており、その様子は地元の新聞にも掲載されました。今後、この石巻専修大学の活動をモデルとして、被災地のみならず、大学と地域の連携の一つの手段としてテイクテンを活用し、高齢化が進んで人手不足に悩む地域活動の担い手としての大学生の役割を拡げるとともに、テイクテンの一層の普及につながる仕組みを検討しています。

### Project PAN

Physical Activity and Nutrition

#### 身体活動と栄養

*Project PAN*では、健康な高齢期を迎えるため、働きざかりの人々の**肥満**を始めとする**生活習慣病を予防**し、また**高齢者の寝たきりを防止**するための、科学的根拠に基づいた運動と栄養を組み合わせたプログラムを開発しています。

現在は、**TAKE10!®**と**LiSM 10!®**の2つのプログラムを進めています。

#### **TAKE 10!® (テイクテン!®)**

“TAKE10!®”は高齢者の方々の“元気で長生き”を支援し、**介護予防および老人医療費の削減**を目的としたプログラムです。

“TAKE10!®”の大きな特徴は、これまでの中高年向けの生活習慣病予防プログラムとは異なり、**高齢者を要介護にしないための運動と栄養を組み合わせたプログラム**であることです。

#### **LiSM10!® (リズムテン!®)**

“LiSM10!®” (Life Style Modification)は生活習慣病のリスクを改善するための職域保健支援プログラムです。このプログラムは、**健康診断後の運動と栄養の両面からの保健指導**に焦点をあてており、次の3つの柱で構成されます。①生活習慣病予防のための**目標を自ら決定し**、それを実施・記録する、②その継続を支援するための6ヶ月間におよぶ**定期的な個別カウンセリング**を行う、③職場や家庭において対象者を支援するためのツールを提供する。

## メディアでテイクテンが取り上げられる

2014年5月から7月の3ヶ月間、FM局ラジオエフ（静岡県富士市・富士宮市エリアのコミュニティFM）で、富士宮市在住の栄養士 村松百恵さんによる「テイクテンを活用してのレシピ紹介」が放送されました。レシピは村松さんのオリジナルで、毎週金曜日 11:20~12:00 「ときめき倶楽部」の番組内で3~4分の料理コーナーでの放送です。

また、月刊誌『FOOD Style 21』5月号(株式会社 食品化学新聞社発行)の特集「健康長寿をささえる「抗口コモ」」の中で、ILSI Japan の木村美佳のインタビュー記事『食と運動のプログラム「TAKE10!®」でいつまでも元気を目指す』が掲載されました。食品業界向けの専門誌ですが、ご興味のある方は図書館などで探してみてもいかがでしょうか。

さらに、新たなインタビュー記事が、ネット上の保健指導サイト\*1「Q-STATION(キューステーション)」にも掲載されました。残念ながら、このサイトに入るには会員登録が必要となりますが、このインタビューの内容は、WWW.take10.jp のニュースレターのページに掲載した PDF ファイルで読むことができます。

※1 「Q-STATION」は超高齢化社会における健康推進の担い手となる専門職を応援する会員制の保健指導サイトで、花王(株)が運営しています。入会方法等の詳細は、<http://q-station.biz/>をご覧ください。

## 味の素グループの販促キャンペーンに再登場

味の素株式会社の春の販売促進キャンペーンで、各スーパーマーケットのチラシやパンフレットに「TAKE10!®の10の食品群チェックリスト」を利用したレシピが紹介されました。新聞折り込みや店頭で手に取ってご覧になった方はいらっしゃったでしょうか。

- ・3月10~16日 イトーヨーカドー 「アクティブシニアを応援」
- ・イトーヨーカドーのおすすめレシピ2014 3月第2号(写真右)
- ・3月18~21日 富士シティオ 「栄養バランスアップフェア」チラシ
- ・マルエツ 暮らし方録(カタログ)4月号「元気になる中華」記事



## 「すみだテイクテン」第10期開始

今年も2月で第9期「すみだテイクテン」\*2が終了し、5月からは新たに第10期がスタートしました。フォローアップ教室(区内6会場)の参加申込者合計は定員を超えて、昨年を上回る205名となっています。

来月8月29日(金)には、栄養講演会を開催し、人間総合科学大学保健医療学部長 柴田博先生に「日本人の低栄養を改善しよう~なにをどれだけ食べたらよいか~」という演題でご講演いただきます。その後、9月からは、健康長寿を目指す墨田区内の元気高齢者(65歳以上)を対象に、初心者教室を開講します。

※2 「すみだテイクテン」とは、墨田区の委託を受けて、ILSI Japan CHPが実施している介護予防普及啓発事業の名称。初心者教室は、2週間に1回の割合で計5回、栄養の講義30分と体操を約1時間行う。10品目のチェックシートを用いた食生活の見直しと簡単なストレッチと筋トレを行うことによって、食習慣と運動習慣を身につけることができ、老化のスピードを遅らせる効果を期待できる。

### これまでの TAKE10!®

TAKE10!®は、秋田県南外村(現・大仙市)の高齢者1418名を対象として行われ、このプログラムを導入することにより、**運動習慣および食習慣の改善、筋力の維持、栄養状況の改善**が認められました。この結果は、2004年11月に開催された日本公衆衛生学会で発表され、多くの注目を浴び、**毎日・読売・日経3紙をはじめ、地方紙など8紙**にその内容が掲載されました。これまでに、TAKE10!®に関するお申込みお問合せは9000件(そのうち自治体や介護関連団体からは200件超)、冊子は2万5千部を発行しております。また、各地から講演依頼をいただき、これまでに、東京、神奈川、青森、山形、長野、岐阜、愛知、島根、福岡等で講演を行っています。

2005年10月からは、東京都墨田区で「すみだテイクテン」がスタートし、8年間で900名以上の方々が参加しました。人間総合科学大学の熊谷修先生の全体講演会を皮切りに、6地区5回ずつ計30回(昨年度からは5地区5回ずつ)の講習会を開催しています。2007年度からは、講習会の修了者を対象に各6会場で月1回のフォローアップ教室も開催しています。「すみだテイクテン」の介入効果は、日本公衆衛生学会で数回発表、さらに英文科学誌にも掲載されました。

また、地方自治体のシルバー人材センターや社会福祉協議会と連携して、ボランティアの「テイクテンリーダー」を育成し、地域集会所やサロンなどで実施する介護予防の活動を支援しています。

冊子は改訂を重ね(現在第5版)、高齢者のQOLや社会参加の制約になりかねない失禁を予防する項目や、体操の組み合わせなどを増やし、内容の充実と使い易さを追及しました。これに合わせて、DVDも改訂しています。

## インド 鉄及びリジン強化米の予備試験 リジン強化による筋力アップ効果を示唆

ILSI India とセントジョーンズ研究所と共同で、バンガロールで実施した予備介入試験（昨年9月～12月）において、強化したリジンによる筋力アップ効果が示唆されました。

インド・バンガロール市郊外の小学校の女子児童（8-10歳）を対象として、米飯給食に鉄およびリジンを強化したところ（6回/週、3カ月間）、筋力アップの指標とした握力測定で明確な上昇が観察されました。また、試験期間が3か月と短期間であるにもかかわらず、鉄およびリジン強化米を摂取した女兒の身長が増加傾向が見られました。



今後、日常生活でタンパク質摂取が不足している学童を対象とした本格的な効果実証試験を行うことを計画しています。（写真：鉄およびリジン強化米給食を楽しむ学童）

### アイデア Project IDEA

Iron Deficiency Elimination Action

#### 鉄欠乏性貧血症の撲滅運動

多様な食物の摂取が困難な途上国では、気づかぬうちにビタミン、ミネラル類（微量栄養素）の摂取不足が起こります。鉄分は、健康に生活するために必要不可欠な栄養素ですが、欠乏すると特に子供の発育や知能の発達を妨げ、母子の健康にも深刻な悪影響を及ぼし、死亡率増加の原因ともなります。更に、この欠乏症は、成人後も労働力の低下や人材の育成を妨げるなど、社会全体の生産性の低下を招き、貧困を助長させます。UN ACC/SCNの報告によれば、鉄欠乏から引き起こされる貧血症は、特に対策が遅れており、今なお35億人以上の心身の健全な発達を妨げています。Project IDEAでは、それぞれの地域の食生活パターンに合わせて、市販されている主食や調味料に有効な鉄分を添加し、**毎日の食事を通して欠乏栄養素を補給**することにより、鉄欠乏性貧血症を予防する活動を続けています。

## 「第1回栄養強化米の開発と市場導入促進のための多国間コンソーシアム会議」開催準備が加速

コメを主食とするアジア諸国において、微量栄養素やタンパク質の欠乏による栄養不良は、子供の発育不良や知能の発達障害の主な原因となっています。これらを解消する手段として、コメに必要とする栄養素を強化した栄養強化米を用いた栄養強化プロジェクトを各国で展開しています。これまでに、フィリピン国立食品栄養研究所やベトナム国立栄養研究所と共同で、鉄強化米による貧血改善効果を実証・報告してきました<sup>※3</sup>。

鉄、亜鉛およびリジンを含む栄養強化米を開発し、インド、ベトナム、フィリピン等のアジアの国々に効率よく市場導入を図ることを目的とした多国間コンソーシアムを設立し、各国の事情に応じた技術確立やプロジェクト管理を促進することは、今後のプロジェクト展開に重要なステップとなります。コンソーシアム会議には、研究者、政策担当者、産業界等の様々な分野の代表が参加し、それぞれの立場から自由闊達な意見交換が求められます。また、自由な情報交換を保証

するために各参加団体間で了解覚書（Memorandum of Understanding (MOU)）も取り交わします。

「第1回栄養強化米の開発と市場導入促進のための多国間コンソーシアム会議」を7月初旬にベトナム・ハノイ市で開催する準備を進めています。

※3 次ページ「これまでのProject IDEA」参照



## これまでの Project IDEA

フィリピン国立食品栄養研究所(Food and Nutrition Research Institute(FNRI))と共同で、**主食である米に着目し鉄分を強化**する研究を進めてきました。**硫酸第一鉄**あるいは**微細ピロリン酸第二鉄(SunActive)**を**イクストルーダ法**(米粉に鉄分を混ぜ、米の形に成型する方法)により製造した鉄強化米において、貧血改善効果があることが実証されました。この鉄強化米を1年間バタアン州オリオン行政区でテスト導入し評価したところ、啓発・教育プログラムにより、消費者の鉄強化米の理解度・普及度が向上し、貧血症の罹患率の改善が認められました。

**カンボジア**の NGO RACHA(Reproductive and Child Health Alliance)と共同で、**魚醤・醤油の鉄強化の導入・普及**を進めています。カンボット市およびシェムリアップ市で導入され、普及活動を行いました。その結果、鉄強化魚醤・醤油を日常的に摂取することで貧血症を顕著に改善できることが証明され、更に、鉄強化製品の品質保証システムと啓発活動の効果も確認できました。鉄剤のキレート鉄(NaFeEDTA)は Akzo Nobel 株式会社から無償提供を受けています。

**ベトナム**では、ベトナム国立栄養研究所(National Institute of Nutrition(NIN))の主導により、貧血予防のための鉄(NaFeEDTA)強化魚醤プログラムを**国策**として進めています。現在、約10工場にて鉄強化魚醤を製造・販売しています。さらに、フィリピンで確立された鉄強化米の技術を活かし、ベトナムでも鉄強化米による貧血改善効果に関する**介入研究**を実施し、有効性を実証しました。

**中国**では、ILSI Focal Point in China、中国疾病予防センター(CDC China)が、2004年春から**鉄(NaFeEDTA)強化醤油プログラム**を国策として進めています。

## ベトナム SWAN3 二省に拡大



### スワン Project SWAN Safe Water and Nutrition

安全な水の供給と栄養・保健環境の改善

2013年から開始しているSWAN3では、2014年4月から、味の素「食と健康」国際協力ネットワークの資金を得、「ベトナム農村地域における母親の離乳食作り啓発支援事業」をスタートしました。この3年間の事業では、SWAN3の対象地域をターイグエン省及びバクザン省に拡げ、特に、母親が栄養バランスの良い衛生的な離乳食を作ることができるよう啓発活動を支援していきます。

WHOの報告によると、安全な飲料水の供給を受けられない人の数は、全世界で約**8億人**に上るといいます。多くの途上国において、**不衛生な水の摂取**や**保健衛生環境の不備**は、特に**子供が下痢や感染症**を繰り返す要因になっています。このような状況は、食事の適切な摂取を妨げ、**栄養不良**の問題にもつながります。また、水処理設備はあっても、汚染物質を取り除くための適切な設備がなく、薬品の注入も管理されていないため、処理後の水でさえもWHOの基準を上回る**微生物・化学物質**が検出される例が多いのです。

## SWAN インドネシア 予備研究開始

今年5月から、東南アジア教育大臣機構・食品栄養センター(SEAMEO RECFON:所在地・ジャカルタ)と共同で、インドネシアにおけるProject SWANの実施可能性を検討する予備研究が始まりました。この研究では、住民の衛生意識、栄養状態、食材の調理方法、及び飲料水の処理方法と水質のそれぞれの現状を調査し、改善方法を検討します。今年9月に終了する予定です。

**Project SWAN**では、安全な水を確保するために、①住民が水・栄養・保健衛生に関する知識を得、家庭レベルで実践する。②水処理施設の運転を最適化し、安全な水を供給する。という双方の視点から活動を進めます。更に、③持続的な活動のための仕組みづくりから評価に至るまでを住民の参加を得て実施し、コミュニティベースで、継続的、かつ安全な水供給システムのモデル作りを行います。

## これまでの Project SWAN

公共水道水の供給が今後も見込まれていないベトナム北部の農村地域に着目し、2001年からベトナム国立栄養研究所(NIN)と共同で、水処理施設の状況及び飲料水の水質調査を実施、更にフォーカスグループディスカッションを通して、安全な水の供給及び家庭レベルでの衛生管理の必要性が明らかになりました。これらの事前調査を基に、6年間にわたりJICA草の根技術協力事業(草の根パートナー型)から資金を得、安全な水の供給と栄養・保健環境の改善事業フェーズ1(2005-2008年)及び、フェーズ2(2010-2013年)を実施しました。本事業では、水質検査や水処理施設の運転を担当する技術グループと、栄養・保健衛生に関する情報提供活動を担当するIECグループ(Information Education Communication)が相互に協力し活動を進めました。フェーズ1では、3か所の村において、水管理組合による安全な水の供給、住民の安全な水・食品衛生・栄養に関する知識の向上、子供の下痢発生率の減少などコミュニティレベルでの成果を得ました。フェーズ2では、中央政府及び地方政府の水・保健分野の横断的な連携を強化し、16か所の村において、コミュニティでの活動実践・維持能力の向上を図りました。このプロジェクトにより、12万人が直接の恩恵を享受しています。