

# ILSI Japan CHP

イルシージャパン シーエイチピー ニュースレター **Newsletter**

Jul 2017 Number 25

## 前橋市で開催されたセミナーで TAKE10!®を紹介



「延ばそう健康寿命、生涯現役を目指して」を合言葉に、前橋市の明和短期大学の主催で2017年5月27日、第1回「ロコモ予防サークルセミナー」が同大学で開催されました（後援：味の素株式会社、協力：上毛新聞、ILSI Japan）。このセミナーは、大学、企業、メディアとILSIがタイアップした新たな試みで、3回コースでの開催を予定しています。



テイクテンの紹介

今回はその1回目。まず、味の素株式会社の広報・普及チームの菅野由美子さんからロコモ全般に関する講話があり、その後にILSI Japanのスタッフが、「元気で長生き」のための具体的な手法として、TAKE10!®プログラムの紹介を行いました。参加者は、60代を中心とした約50名。食生活チェックシートを用いて、各々が自分の普段の食事を確認し、体操にも真剣に取り組んでいました。最後に、調理室でバランスの良い食事を紹介する試食会があり（味の素株式会社提供）、参加者の明るい笑顔から、充実した企画であったことが伺えました。第2回は9月に開催の予定です。

なお、このセミナーの様子は、上毛新聞「元気で長生き」2017年6月号(vol.15)に掲載されました。内容はWEBでもご覧頂けます。 <http://www.jomo-news.co.jp/ad/genkipluslife/data/vol015/locomo/>



ロコモ全般に関する講話



テイクテンの体操実習



体力測定（歩行速度測定）



バランスの良い食事の試食会

## 「テイクテンきよらプロジェクト」リーダー交流会を開催

ILSI Japanでは、これまでに島根県津和野町と益田市、山口県岩国市と吉賀町で、テイクテンリーダー養成講座を開催し、5つの「ご当地テイクテン」：「ますだテイクテン」「つわのテイクテン」「よしかテイクテン」「にしきテイクテン」「いわくにテイクテン」が誕生しています。この日本海から瀬戸内海へとつながる5地区が連携して介護予防に取り組むことを目的に、2016年10月に「テイクテンきよらプロジェクト」

が発足し、2017年3月15日に吉賀町福祉センターで、初のリーダー交流会が開催されました。各地区からテイクテンリーダーの代表約40名が集まり、テイクテンきよらプロジェクトのロゴのお披露目と情報交換、そして今後の活



交流会の様子

動について話し合いが行われました。このプロジェクトでは、テイクテンの内容を示したロゴ入りポスターの全戸配布、教室参加者へのレシピシート配布などプロジェクト用のツールを活用し、地域全体の活動を盛り上げていきます。今回の交流会の様子は、中国新聞（2017.3.16付）に「介護予防リーダー集う」という見出しで記事が掲載されました。



「テイクテンきよらプロジェクトの対象地域」



「テイクテンきよらプロジェクトのロゴ」

## 小林製薬株式会社の情報誌に TAKE10!® 食生活チェック表が紹介されました

小林製薬株式会社の情報誌「青い鳥広場」2017年6月号に、TAKE10!® 食生活チェック表が紹介されました。この「青い鳥広場」の発行部数は15万部で通信販売の顧客を対象に毎月郵送されています。読者層は60代～80代が最も多く、日頃から健康に興味を持っている方々であることから、「耳より健康情報」というコーナーでテイクテンが取り上げられました。また、「青い鳥広場」のウェブサイトにも掲載されています。

この他、東日本銀行の会報誌「東日本ゆうゆう倶楽部」にも食生活チェック表が掲載されました。



### これまでの TAKE10!®

TAKE10!®の最初の効果検証は、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）、冊子の発行部数は2万5千部で、他にプログラムに関するDVDや料理冊子（「かんたんごはん」）も発行しています。（これらは <http://take10.jp/chapter5.html#item01> で購入できます。）

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、12年間で1200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らの栄養講演会を皮切りに、4～6地区で5回コース（2015年度からは8回コース）の講習会を開催しています。「すみだテイクテン」の介入効果は、2006年から毎年日本公衆衛生学会で発表しており、2013年に海外の学術誌 BMC Geriatrics (<http://www.biomedcentral.com/1471-2318/13/8>)、2016年には日本公衆衛生雑誌に掲載されました ([http://www.jsph.jp/member/docs/magazine/2016/11/63-11\\_682.pdf](http://www.jsph.jp/member/docs/magazine/2016/11/63-11_682.pdf))。2007年から2015年までは、講習会の修了者を対象に、各会場で月1回のフォローアップ教室も開催し、例年延べ1500人ほどの参加者を得ています。

また、全国の地方自治体、社会福祉法人、シルバー人材センター、ボランティア団体等からの委託を受け、TAKE10!®リーダーやサポーター、並びにテイクテンインストラクターを養成し、それぞれの地域でTAKE10!®を継続実施する例も増えてきました。詳細は <http://take10.jp/chapter6.html> を、また活動に関する動画は <https://youtu.be/v45tm8hvjBk> をご覧ください。なお、TAKE10!®リーダーやサポーターが介護予防教室をスムーズに開催できるように、指導者用マニュアルを作成して各所からの要請に答えています。

## 「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」完了

ILSI Japan CHP とベトナム国立栄養研究所が、2014 年から共同で実施してきた「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」が、2017 年 3 月に完了しました。各省で行われたプロジェクト完了ワークショップには、対象村の代表をはじめ、省の関係者らが参加し、プロジェクトの成果及びプロジェクトの実施経験を共有しました。今後は、プロジェクトの成果を他の省に周知し、SWAN の活動を全国的に普及するため、同研究所のホームページに、紙芝居式教育教材に加え、その内容を説明するビデオ等を掲載していく計画です。

本プロジェクトの科学的評価結果は、2017 年 10 月にアルゼンチンで開催される IUNS 21<sup>st</sup> International Congress of Nutrition (ICN) にて発表する計画です。



タイグエン省 料理教室後の紙芝居式教育教材による情報提供の様子

## インドネシア 事前調査が完了

2016 年 8 月から、外務省 NGO 事業補助金の支援を受け実施していた事前調査が 2017 年 3 月に完了しました。本調査では、次の 3 項目を柱としました：①保健及び水行政関係者へのインタビュー（質的調査）、②水質分析、③6-23 か月の乳幼児を持つ母親に対する水・食品衛生・栄養に関するインタビュー（量的調査）。①の調査より、インドネシアにおける水・栄養分野の政策、関係者の役割、現場における既存の水・栄養事業など

が明らかになりました。そして、②の調査により、対象村の水源の水質に大きな問題は無いと、簡易砂濾過装置を用いることで、生活用水もしくは飲料水の水質レベルまで改善できることを確認しました。さらに、③の調査により、乳幼児の低身長割合、下痢症の割合、乳幼児食の多様性、乳幼児用の飲料水源、栄養・食品衛生に関する情報源が明らかになりました。今後、事業を組み立てる際は、インドネシアの保健行政の 1 つの仕組みである総合保健局及び地域ヘルスワーカーの活動に焦点を当てる計画です。また、地域ヘルスワーカーが母親への教育啓発活動を実施する際に使用する啓発教材を拡充することも検討しています。



パンガラン郡保健所スタッフとの集合写真（於メダルサリ村）

### これまでの Project SWAN

**ベトナム：**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、Project SWANを実施しています。Project SWAN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ています。事前調査を経て2005年からは、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)から支援を得、ハノイ、ナムディン省において、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。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、栄養・保健環境の改善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。また、2013年からフェーズ3を開始し、ハノイとナムディン省において、省の行政機関が実施する保健・水供給プログラムへの導入・実行を図っています。さらに、2014年からは、味の素「食と健康」国際協力ネットワーク(AIN)の支援を得、タイグエン省とバクザン省において、栄養分野に焦点を当てた「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」を実施しています。

**インドネシア：**2013年来、ILSI東南アジア地域支部と協力し、インドネシアにおけるProject SWANの実施を検討しています。

## ～ILSI Japan CHP の進める3つのプロジェクト～

### Project <sup>パン</sup>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**QOLの高い高齢期を過ごす**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ヶ月間におよび**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。

### Project <sup>スワン</sup>SWAN (Safe Water and Nutrition) 安全な水の供給と栄養・保健環境の改善

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。

Project SWANでは、安全な水を確保し、栄養・保健環境を改善するために、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、コミュニティーベースで、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。

### Project <sup>アイデア</sup>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。

#### 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年間パ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。