

令和6年度 地域診断研修

賀茂地域住民の咀嚼力と栄養・食品摂取状況の関連からフレイル対策を考える

静岡県賀茂健康福祉センター、東伊豆町、南伊豆町
(担当講師 静岡県立大学 串田修先生)

目的

令和4年度「かもけん！健診」のデータを使用し、咀嚼力と栄養・食品摂取状況の関連を確認し、効果的なフレイル対策・オーラルフレイル対策の手がかりを得る。

結果

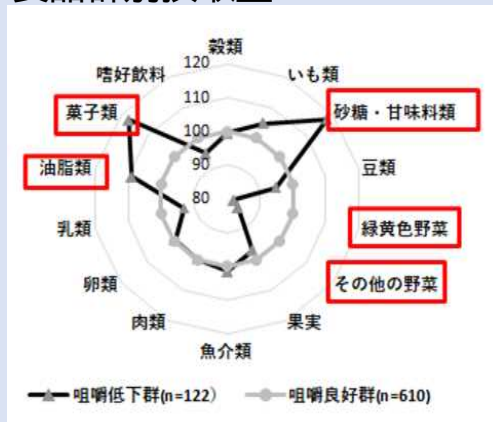
- 栄養素では、咀嚼低下群は咀嚼良好群に比べ、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB₁、ビタミンCの摂取量が少なかった。
- 食品群では、咀嚼低下群は咀嚼良好群に比べ、緑黄色野菜、その他の野菜の摂取量が少なく、砂糖・甘味料類、菓子類、油脂類の摂取量が多かった。

咀嚼良好群を100%とした場合の咀嚼低下群の摂取量割合（%）

栄養素別摂取量



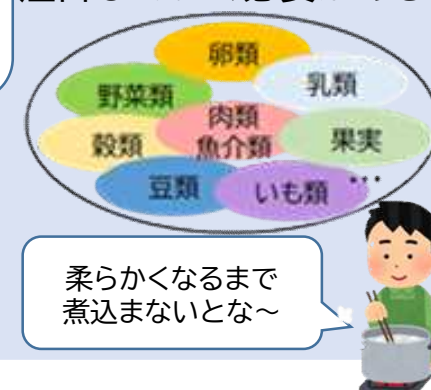
食品群別摂取量



咀嚼低下群で野菜摂取が少なく菓子類が多いのは、「食べやすいものを食べる」という適応が強く働いている!?

咀嚼低下群は菓子類からエネルギーを摂取し過ぎないように注意が必要です!

フレイル対策のためにはたんぱく質だけでなく野菜をはじめとした食品摂取の多様性にも注目していく必要がある



柔らかくなるまで煮込まないとな～



- ・ 令和4年度「かもけん！健診」（静岡社会健康医学大学院大学実施）65歳以上の732名（男性289名、女性443名）
- ・ 咀嚼能力測定用グミゼリーで30回グミを噛んだ後のグミ咬断片が4個以下を咀嚼低下群、5個以上を咀嚼良好群と定義し、食事調査（BDHQ）データをもとに栄養素・食品群の摂取量を比較。

令和6年度 地域診断研修 志太榛原地域の咀嚼困難者の特徴について

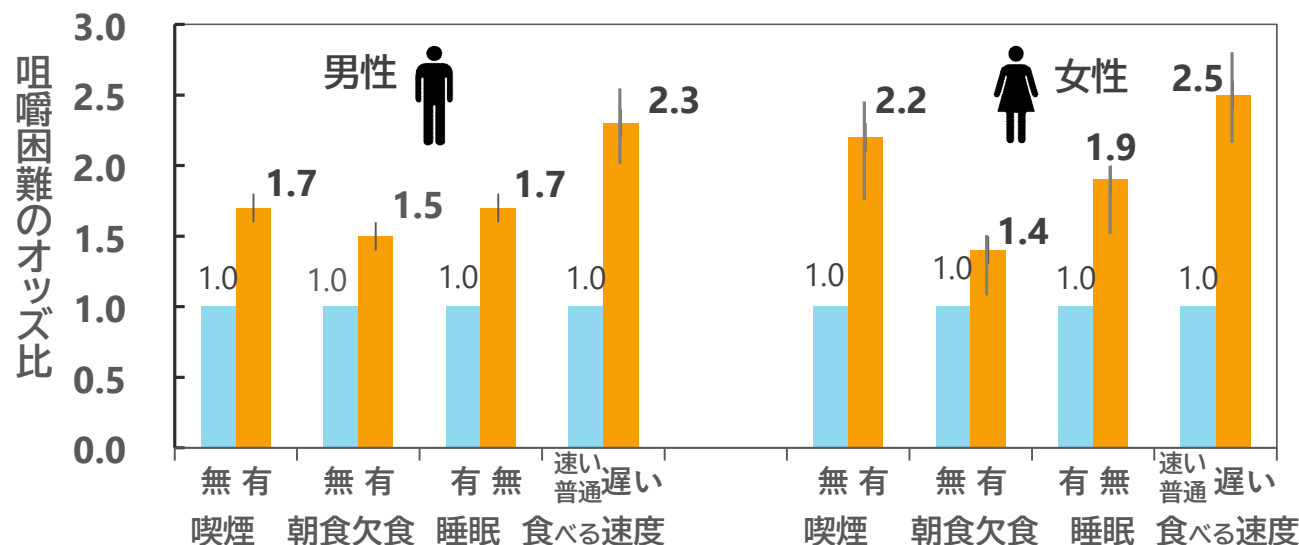
目的

令和3年度特定健診結果から、志太榛原地域の咀嚼困難者の生活習慣や健診結果の特徴を明らかにし、住民への健康啓発・歯科受診勧奨等のための資料とする。

結果

○喫煙、運動、食生活、飲酒、睡眠等の各質問・健診結果のほとんどの項目について、咀嚼困難者は咀嚼良好者に比べ「望ましくない方」に該当。

○咀嚼困難のオッズ比は、すべての項目で1.0以上になった。



志太榛原地域は、県全体に比べ、咀嚼困難者が多い傾向です。

悪い生活習慣を避けることで、咀嚼状況を良好に保つことができたり、歯科治療をすることで全身の状態が改善するかもしれません。



- ・令和3年度特定健診対象者（協会けんぽ加入者を除く）42,908人を対象。食事をかんで食べる時の状態についての質問に対し「歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある」「ほとんどかめない」と回答した者を「咀嚼困難群」とした。
- ・男性の方が咀嚼困難者が多く、年齢が上がるにつれ咀嚼困難者の割合が増えた。