

# 骨を元気に！ 食のAAOプロジェクト

メンバー 中山萌葉 藤原和香 田渡そのか 吉岡佑菜 担当職員 山内有信

## ●地域課題

・広島県は女性の健康寿命が**短い**

全国：75.38年 広島県：74.59年

要因の1つである骨粗鬆症を予防することで、健康寿命の延伸につながる



ワースト**5**位

## ●目的

大塚地区の高齢者の骨や食に対する  
意識向上と骨密度の維持・増進

## 6月 アンケート説明会

プロジェクトの概要、流れを説明

〈アンケート〉

- ・食物摂取頻度調査  
習慣的な栄養素の摂取量を推測
- ・生活活動調査  
消費エネルギー量を推定



## 9月 第1弾（骨と食事）

- ・骨密度測定  
骨を通した超音波の透過と共鳴の程度を利用した機器
- ・栄養教室
  - 骨が作られる仕組み
  - 骨粗鬆症の原因と食事予防
- ・お弁当の提供
  - \*カルシウム
  - \*ビタミンD



## 10月 第2弾（骨と運動）

- ・栄養教室
  - 骨と運動のつながり
  - 水分補給の注意点
  - たんぱく質の効果的な摂取方法
- ・運動教室



## 11月 第3弾（骨と睡眠）

- ・講師の方による睡眠教室
  - 骨と睡眠のつながり
  - 睡眠時サイクル
  - より良い睡眠
- ・お弁当の提供
  - \*グリシン・セサミン  
→睡眠の質を良くする
  - \*GABA  
→リラックス効果があり、寝つきを良くする



## 12月 第4弾（まとめ）

- ・2回目の骨密度測定  
結果を1回目と比較
- ・表彰  
骨密度、運動量、栄養素摂取量の変化を総合的に評価して3名を表彰
- ・お弁当の提供
  - \*カルシウム
  - \*タンパク質
  - \*GABA



## ●活動成果

- \*低下抑制：9名 改善：1名
- \*食習慣の改善：6名
- \*運動習慣の改善：5名



### 〈地域の方からの声〉

- ・お弁当から日頃いかに塩分が高いか認識できた。
- ・カルシウムやタンパク質の多い食品とその量の参考になった。
- ・骨には食事だけでなく運動や睡眠など、すべてが深くつながっていることを知ることができた
- ・くり返し継続することが大切であることがわかった

骨や食に対する意識向上の達成



## ●学んだこと

献立作成

チェック

試作

- ・不足する栄養素を増やすときの食材選択、塩分量を減らすための方法
- ・塩分量を減らすための方法として、醤油など頻繁に使用する調味料の使い方
- ・全体の味や量のバランスを確認することができ、献立作成の段階では考えられなかった問題点に気づく
- ・工程の少ない献立の考案、調理する順番

## ●振り返り（改善点）

- ・交流が少なかった  
→活動日と調理日が同じ日であったため
  - ・イベントのタイムスケジュールに余裕を持たせ、交流時間も考慮したプログラム構成の検討
  - ・テーマによっては、活動と別日提供が可能な食べ物に
- ・質問に答えられない場面が多かった  
→復習をしていなかった、「答える」意識の薄さ
  - ・テーマ分野を1カ月前から復習する
  - ・自分たちの言葉でわかる部分だけでも話す

