

地域つながるプロジェクト

骨を元気に! 食のAAOプロジェクト

メンバー 中山萌菜 藤廣和香
田渡そか 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

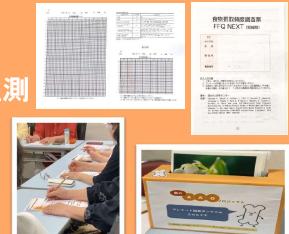
大塚地区の高齢者の骨や食に対する
意識向上と骨密度の維持・増進

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に鳴る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

- 専門の方 → 運動の種類や方法 → 学生 → 足に重きを置いた運動 → 地域の方



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つた問題点に気づく
- ・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ヶ月前から復習する
- ・自分たちの言葉でわかる部分だけでも話す

