



RDサポート(東京都千代田区、☎03・5217・5665)とインサイト(東京都中央区、☎03・5825・4902)が食・栄養の専門家である管理栄養士・栄養士を対象に市場調査を行う『食プロリサーチ』は、ロコモティブシンドローム対策として求められる要素を抽出する(1)を目的として、管理栄養士・栄養士133名を対象に「シニア世代の『骨の健康』に関する調査を行った。

シニア世代の方が骨を強くするために必要

カルシウム(98%)  
2位: ビタミンD(83%)  
3位: たんぱく質(79%)

不足しがちな栄養素  
1位: カルシウム(86%)  
2位: たんぱく質(66%)  
3位: ビタミンD(43%)

重要な栄養素  
1位: カルシウム(98%)  
2位: ビタミンD(83%)  
3位: たんぱく質(79%)

な栄養素は何か?という設問に対して、管理栄養士・栄養士が選んだ上位3位は「1位: カルシウム(98%)」「2位: ビタミンD(83%)」「3位: たんぱく質(79%)」。

「カルシウムだけではなく大豆製品などによるたんぱく質の摂取も重視してもらいたい」という声が多く上がっている。

「強化食品やサプリメントの摂取」など、習慣的に摂取するための方法として、栄養管理などの実務に携わる管理栄養士・栄養士ならではの具体的な提案が挙げられている。

「食プロリサーチ」を統括するインサイトの石川陽介社長は「『筋骨格系及び結合組織の疾患』は医療費第3位。『健康日本21(第2次)』でもロコモティブシンドロームの認知度向上が謳われており、ロコモ対策市場がますます拡大していくことは間違いないが、どのようにシニア層の生活の中に取り入れて習慣化できるかが重要。シニア層のニーズや課題をより具体的に理解することが求められる。」とコメントしている。

## Ca・VD・たんぱく質を重視 抗ロコモで栄養士にアンケート

食プロリサーチ

「強化食品やサプリメントの摂取」など、習慣的に摂取するための方法として、栄養管理などの実務に携わる管理栄養士・栄養士ならではの具体的な提案が挙げられている。

「食プロリサーチ」を統括するインサイトの石川陽介社長は「『筋骨格系及び結合組織の疾患』は医療費第3位。『健康日本21(第2次)』でもロコモティブシンドロームの認知度向上が謳われており、ロコモ対策市場がますます拡大していくことは間違いないが、どのようにシニア層の生活の中に取り入れて習慣化できるかが重要。シニア層のニーズや課題をより具体的に理解することが求められる。」とコメントしている。

「強化食品やサプリメントの摂取」など、習慣的に摂取するための方法として、栄養管理などの実務に携わる管理栄養士・栄養士ならではの具体的な提案が挙げられている。

「食プロリサーチ」を統括するインサイトの石川陽介社長は「『筋骨格系及び結合組織の疾患』は医療費第3位。『健康日本21(第2次)』でもロコモティブシンドロームの認知度向上が謳われており、ロコモ対策市場がますます拡大していくことは間違いないが、どのようにシニア層の生活の中に取り入れて習慣化できるかが重要。シニア層のニーズや課題をより具体的に理解することが求められる。」とコメントしている。

管理栄養士・栄養士が選ぶ「シニア世代が骨を強くするために必要な栄養素」			
必要な栄養素		不足しがちな栄養素	
1	カルシウム (98%)	1	カルシウム (86%)
2	ビタミンD (83%)	2	たんぱく質 (66%)
3	たんぱく質 (79%)	3	ビタミンD (43%)
4	マグネシウム (48%)	4	マグネシウム (27%)
5	ビタミンK (33%)	5	ビタミンK (22%)

Q. 不足しがちな栄養素を習慣的に摂取するためには?  
牛乳をコップ1杯を毎日同じ時間に飲む  
小魚をふりかけにしてごはんにかける  
強化食品やサプリメントを摂取する など

※食プロリサーチ調べ