

研究区分	教員特別研究推進 地域振興
------	---------------

研究テーマ	新調理システムを活用した高齢者食に関する研究				
研究組織	代 表 者	所属・職名	食品栄養科学部・助教	氏名	大槻 尚子
	研究分担者	所属・職名	食品栄養科学部・教授	氏名	市川 陽子
		所属・職名		氏名	
	発 表 者	所属・職名	食品栄養科学部・助教	氏名	大槻 尚子

講演題目
高齢者の「食べやすさ」と「減塩」に配慮した真空調理鶏むね肉における塩水配合比の検討
研究の目的、成果及び今後の展望 わが国の高齢者に占めるフレイル（フレイルの前段階）の割合は全体の約 50%と推計される。一方、アクティブシニアの増加も報告されており、元気な高齢者がフレイルに向かわないための食環境が求められる。アクティブシニアが最も利用している食事サービスは外食であり、高齢者の食べやすさに配慮した食品・料理が外食やテイクアウトに用意されることは、社会参加を促す観点からも重要といえる。本研究では、食材を軟らかく、水分を保持して調理できる手法として、一部のレストランや給食施設で採用されてきた真空調理に着目し、フレイル予防、軟らかさ、減塩に配慮した鶏むね肉の真空調理法について検討し、高齢者の食のニーズに対応するメニューや商品の開発に向けた基礎資料を得ることを目的とした。 真空調理の鶏むね肉試料は、3%濃度の塩水に浸漬後、真空包装、スチコン加熱（70℃、60 分）、急速冷却して冷蔵保存し、保水性、機能性成分（イミダゾールジペプチド含有量）、食塩相当量、物性の測定および官能評価を行った。真空包装前の塩水への浸漬については、2023 年度の報告において最も好まれた 3%食塩水を基準とし、一部を塩化カリウム（以下、KCl）に置き換え、Na：K（4：0、3：1、1：1、1：3、0：4）の 5 種類の配合比とした。 保水性、水分量、機能性成分含有量いずれも 5 つの試料に有意な差はなかった。イミダゾールジペプチド含有量については、疲労感の軽減は 200～400 mg/1 食、認知機能の改善は 1000 mg/1 食の摂取で機能性を謳うことが可能である。本研究ではいずれも 1000 mg を越えており、これら成分が高齢者のフレイル予防としても寄与すると考えられる。官能評価では Na：K（4：0）、（3：1）、（1：1）の間に有意差は認められなかった。塩水への浸漬後、真空調理した鶏むね肉には 100 g 当たり Na：K（4：0）、（3：1）、（1：1）、（1：3）、（0：4）の順に、1.12 g、0.76 g、0.58 g、0.30 g、0.14 g であった。メニューの立案では 1 食単位での食塩相当量に留意する必要がある。食塩水の一部を KCl で置換して真空調理した試料では、官能評価において Na：K（4：0）～（1：1）の間に有意差はなく好まれ、最もナトリウム含有量が少ない（1：1）の置換で適用可能であることが示された。過剰な食塩摂取量が課題である日本の、高齢者の食事における減ナトリウム・増カリウムに寄与できると考える。本研究が元気な高齢者のフレイル予防に役立ち、食べやすさと減塩に配慮した外食メニューの提供、外食店における真空調理の活用に役立つと考えられる。