



CHARM

報道関係各位

2021年5月7日

PRESS RELEASE

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション

**介護付有料老人ホームを運営するチャームケアと東北大学の産学連携の取り組み
認知症改善プロジェクト第5回オンライン「チャーム・カレッジ」を
2021年4月30日（金）に開催
～スマート・エイジング：健康で自立して生活するために（3）～**

首都圏・近畿圏を中心に介護付有料老人ホームを運営する株式会社チャーム・ケア・コーポレーション（本社：大阪府大阪市 / 代表取締役会長 兼 社長：下村隆彦 / 以下チャームケア）が主催する認知症改善プロジェクトの一環としていた「チャーム・カレッジ」を、2021年4月30日（金）にオンラインにて開催いたしました。



本カレッジは、介護の質を向上させるためにチャームケアが取り組んでいる「認知症改善プロジェクト」の一環であり、東北大学スマート・エイジング学際重点研究センターの村田裕之特任教授に監修頂いています。第5回となる今回は「**スマート・エイジング 健康で自立して生活するために（3）年齢相応の食事をしていますか？**」をテーマに、村田特任教授より講義頂きました。受講者は約1時間に渡る講義に真剣に耳を傾け、日本食の健康有益性とその特徴についてご講義いただきました。講談後の質疑応答では食事に対する疑問や必要な栄養などにもお答えいただき、改めて食事が体に与える効果と年齢に合わせた献立の重要性を知る事が出来ました。

■ 講義内容のトピックス

- ✓ なぜ中年期、高齢期では摂るべき栄養が変わるのか？
- ✓ 日本食の健康優位性とは？1975年頃の日本食が良い理由とは？
- ✓ 酸化ストレスから体を守る食材とは？

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp

■ 講義内容①：なぜ、中年期と高齢期で摂るべき栄養が変わるのか？

1日のエネルギー消費の70%は生命を維持するために必要な基礎代謝です。基礎代謝のうち筋肉での代謝が40%を占めています。

男性は20代中盤から女性は20代後半から筋肉量が減少していきます。それにより基礎代謝量が下がっていくため、中年期では若い頃と同じ食生活を続けていると、栄養過多からくる内臓肥満に高血圧、高血糖が組み合わさり心臓病や脳卒中のリスクが高まります。

これがメタボリックシンドロームとよばれる病態です。内臓脂肪からは脂肪を分解させないホルモンが分泌され、更なる内臓脂肪の増加を招き、脳梗塞や心筋梗塞につながる動脈硬化や糖尿病を起こしやすくなります。

高齢期では加齢や病気により筋肉量が減少し、身体機能の低下を招くサルコペニアが発生しやすくなります。高齢期のサルコペニアの大きな原因は低栄養といわれています。これは高齢期の体の変化が影響しており、食欲の低下や唾液分泌の半減や歯の減少などで食事が減ると活動量の低下に繋がり、身体機能低下の悪循環が起こってしまいます。

■ 講義内容②：日本食の健康有益性とは？

東北大学農学研究科で行われた日本食研究で日本食の健康有益性を調べるため、日本食とアメリカ食の献立をマウスに摂取させる実験が行われました。この結果からアメリカ食は体への負担が大きくエネルギー代謝と脂質代謝が減少することが判明しました。

一方、日本食では体への負担が小さく、エネルギー代謝と脂質代謝が高い事が判明し、日本食の健康有益性が確認されました。また、どの年代の日本食が最も健康有益性が高いか異なる4つの年代で実験を行ったところ、1975年の日本食が最も肥満になりにくく、健康有益性が高い事が確認されました。

日本食が体によい理由は、消化吸収のスピードが遅いため血糖値が上がりやすく、腹持ちが良い食品が多いため体内の代謝が活発になる点、体に負担が小さいことです。

マウスの実験ではがんの発症率、糖尿病リスク、認知症発症リスクの低下がみられ、内臓脂肪を減らす効果もあるため生活習慣病の抑制効果も確認されています。

1975年代の日本食の特徴としては、ごはんを中心に汁、発酵食品を上手に使う事、野菜、大豆、きのこ、果物、海藻、青魚をよく食べ、卵、乳製品、肉などが適度に摂取されています。これに加えて適度の緑茶を飲む事もあげられます。

■ 講義内容③：酸化ストレスから体を守る食材とは？

酸素は私たちが生きていくうえで必要不可欠なものですが、体内に入る事で生体分子を酸化させ、過酸化脂質などが生成されます。生成された場所によって加齢臭や加齢性難聴、ドライマウスなどの原因となります。

このような酸化ストレス（=活性酸素種）が関係する疾患には、がんやアルツハイマー病など多数あります。

細胞に存在するたんぱく質Nrf2は酸化ストレスを受けると細胞核内へ移り、生体防御遺伝子群を活性化させる効果があります。この機能によりNrf2は細胞の酸化ストレスへの耐性を高め、体を防御しています。

Nrf2を含む食材を摂取することで酸化ストレス耐性を上げることができます。代表的なものとしてブロッコリースプラウト、わさび、貝割れ大根、ウコンやローズマリーがあります。

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置
TEL：03-6419-3360 FAX：03-6419-3370 MAIL：pr@charmcc.jp

■ イベント開催概要

日 程：2021年4月30日（金）
時 間：15：00～16：00
会 場：オンライン開催（「ZOOM」を活用したインターネット配信）
内 容：1. 中年期と高齢期では摂るべき栄養が変わる
2. なぜ、メタボは体に悪いのか？
3. 高齢期のサルコペニアは低栄養が原因
4. 「昭和50年頃の食事」は何がよいのか？
5. 「スーパー和食」が体によい理由とは？
6. 酸化ストレスから体を守る食材とは？

講 師：東北大学 村田 裕之 特任教授



村田 裕之 先生

東北大学特任教授
スマート・エイジング学際重点研究センター
企画開発部門長
感染症共生システムデザイン学際研究
重点拠点メンバー
東北大学ナレッジキャスト常務取締役

東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター特任教授、感染症共生システムデザイン学際研究重点拠点メンバー、東北大学ナレッジキャスト常務取締役。村田アソシエイツ代表。日本のシニアビジネス分野のバイオニアとして多くの民間企業の新商品・サービス開発を支援。2006年スマート・エイジングのコンセプトを提唱し、センター設立に参画、日本発の対認知症非薬物療法「学習療法」の米国導入を実現した。高齢社会研究の第一人者として講演、新聞・雑誌への執筆、著書も多数。高齢化の国際情勢にも詳しく、海外諸国より頻繁に講演者として招聘される。2018年5月Asia Pacific Eldercare Innovation Awardsにより優れた業績を上げた人としてGLOBAL AGEING INFLUENCERSに選ばれた。

【主な著書】

主な著書に「スマート・エイジング 人生100年時代を生き抜く10の秘訣」（徳間書店）、「親が70歳を過ぎたら読む本」（ダイヤモンド社）、「スマート・エイジングという生き方」（川島隆太教授との共著、扶桑社）、「どうする？親の家の片づけ」（PHP研究所）、など

第6回は、2021年5月27日（木）15時から16時にZOOMを利用したオンラインにて開催いたします。

お問合せ・お申し込みはセミナー事務局までご連絡ください。

株式会社 チャーム・ケア・コーポレーション セミナー事務局
MAIL : college@charmcc.jp

■ 会社概要

名 称： 株式会社 チャーム・ケア・コーポレーション
所 在 地： 大阪市北区中之島3丁目6番32号 ダイビル本館19階
代 表 者： 代表取締役会長 兼 社長 下村 隆彦
事業内容： 「介護付有料老人ホーム」及び「住宅型有料老人ホーム」の運営ほか

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション 広報・ブランド推進課 担当：小原・瀧野・正置
TEL : 03-6419-3360 FAX : 03-6419-3370 MAIL : pr@charmcc.jp