

未来の健康のために ～うおぬま地方の健康調査～ 魚沼コホート研究(※)

新潟大学大学院 医歯学総合研究科 健康増進医学講座 南魚沼分室
〒949-7302 南魚沼市浦佐4132
新潟大学地域医療教育センター・
魚沼基幹病院内
☎775-7876 F777-2766
URL <http://www.facebook/NUHPM>



※コホート研究とは、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究のことをいいます

タンパク質の摂取量

活動的な生活をするための筋力を維持するには、運動や適切なタンパク質の摂取が欠かせません。

平均的な体格で活動量が普通程度（座って過ごすことが多いが、家事、デスクワーク、軽いスポーツなどを行っている）の人の、1日のタンパク質摂取量の目標値をグラフで示しました。

「うおぬま地方の健康調査」に参加している人のタンパク質摂取量（男性：■、女性：●）は、目標値と比べて、男性の40～64歳、65～74歳で低く、男性の75歳以上と女性のすべての年齢区分で同等程度でした。なお、タンパク質摂取量の目標値は、体格が大きい人や活動量が多い（移動や立ち仕事が多いかしっかりと運動をしている）人は、目標値の上限値を、体格が小さい人や活動量が少ない（1日のほとんどを座って過ごしている）人は、目標値の下限を目標にしてみてください。

※腎臓が悪い人などは、摂取量に注意が必要な場合があります。主治医と相談してから実施してください

目標値を詳しく知りたい人は、厚生労働省ウェブサイト（「日本人の食事摂取基準2020年版」で検索）をご覧ください。

1日のタンパク質摂取量の目標値（目標値は生活習慣病の発症予防を目的とした指標です）

	60g	80g	100g	120g	140g
18～29歳				86～133g	
30～49歳		65～100g		88～135g	
50～64歳		67～103g		91～130g	
65～74歳		68～98g		90～120g	
75歳以上		69～93g		79～105g	

注1：40～64歳の数値

参考 厚生労働省パンフレット「食べて元気にフレイル予防」、厚生労働省ウェブサイト「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

引用 ベースライン調査データ集（うおぬま地方の健康調査参加者のタンパク質摂取量 性別ごとの平均値）

研究報告～腎機能と握力の関連性～

腎臓病はサルコペニア（筋肉量低下）になりやすい病気として知られています。湯沢町で実施したコホート研究「湯の街ゆざわの健康調査」に参加した594人の、腎機能（eGFR）を血液中に含まれるシスタチンCの濃度から計算して、握力との関係を調べました。その結果、低握力（男性：26kg以下、女性：18kg以下）と腎機能低下は関連があるとわかりました。

腎機能の把握や維持のため、日ごろから健診を受けるなど予防をしましょう。今後コホート研究では、サルコペニア予防のための方法を検討していきたいと考えています。

参照 アメリカ老年学会誌（Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2020;glaa240. doi: 10.1093/gerona/glaa240.）

