

看護情報学特論Ⅰ プレゼンテーション

食生活と意思決定

ープロテインブームに焦点を当ててー

看護情報学修士論文コース
大石 聖夢



テーマを選んだ理由



—Question—

毎日の食事をどのように
意思決定していますか？

1日3食

脂の多いものを避ける

PFCバランス 野菜は絶対に摂る

彩を考えて

肉と魚をバランスよく

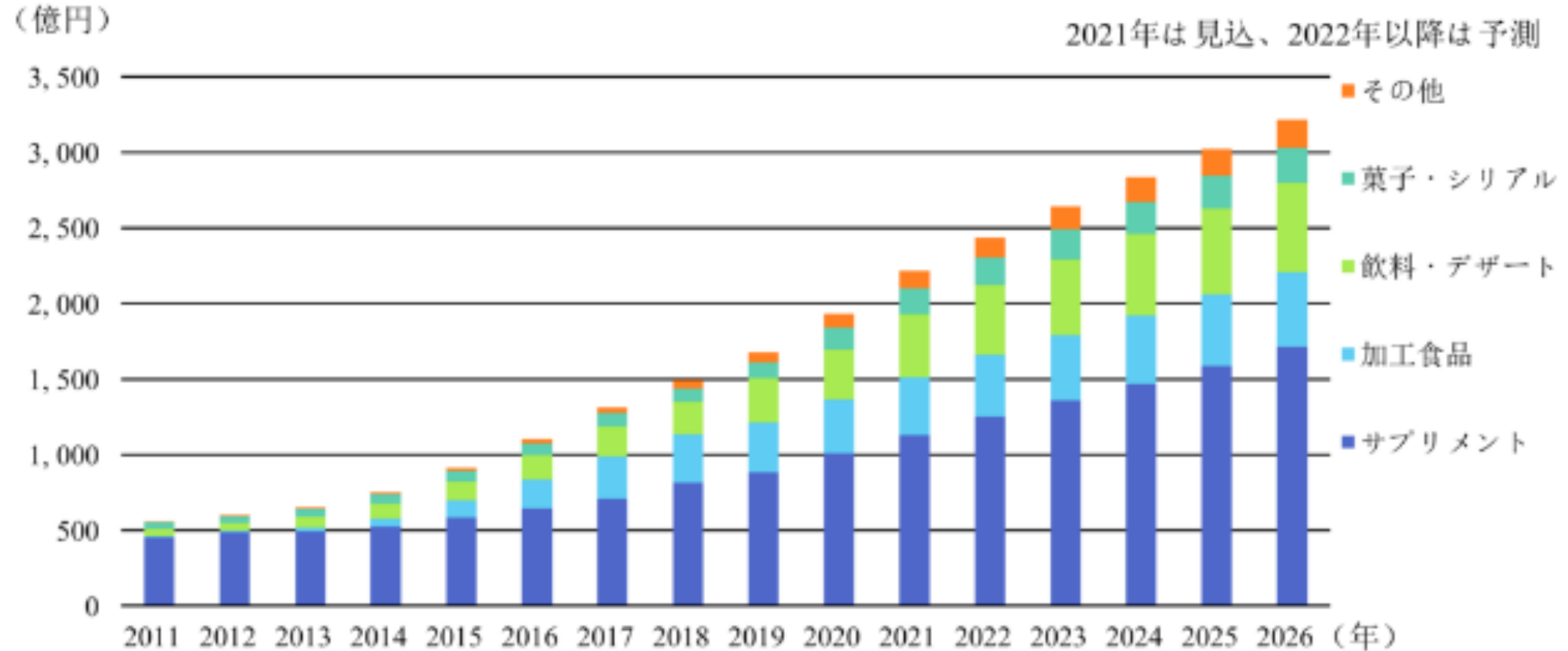
朝は果物を摂る

全て家族にお任せ

食生活は個人のヘルスリテラシーに委ねられて
いる側面が多いのではないのでしょうか

テーマを選んだ理由

たんぱく補給食品の国内市場¹⁾



(富士経済グループ「たんぱく補給食品の国内市場」より。2021年は見込み、2022年以降は予測)

空前のプロテインブーム！！

テーマを選んだ理由

プロテイン飲料²⁾



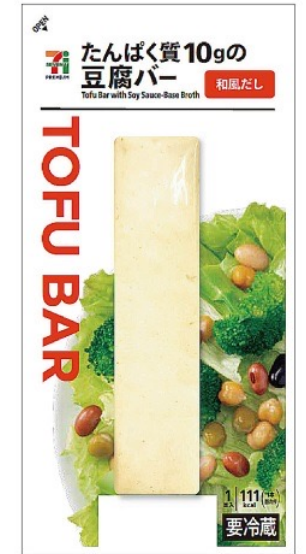
プロテインカップラーメン³⁾



プロテインバー⁴⁾



豆腐バー⁵⁾



そもそもタンパク質って
1日にどれくらい摂ればいいのか!?



厚労省 「日本人の食事摂取基準2020」 6)

性別	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹
年齢等								
0～5(月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8(月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11(月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2(歳)	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5(歳)	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7(歳)	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9(歳)	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11(歳)	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14(歳)	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17(歳)	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29(歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49(歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64(歳)	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74(歳) ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75以上(歳) ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
妊婦(付加量)	g/日				+0	+0	—	— ³
初期					+5	+5	—	— ³
中期					+20	+25	—	— ⁴
後期					+15	+20	—	— ⁴
授乳婦(付加量)								

%エネルギー

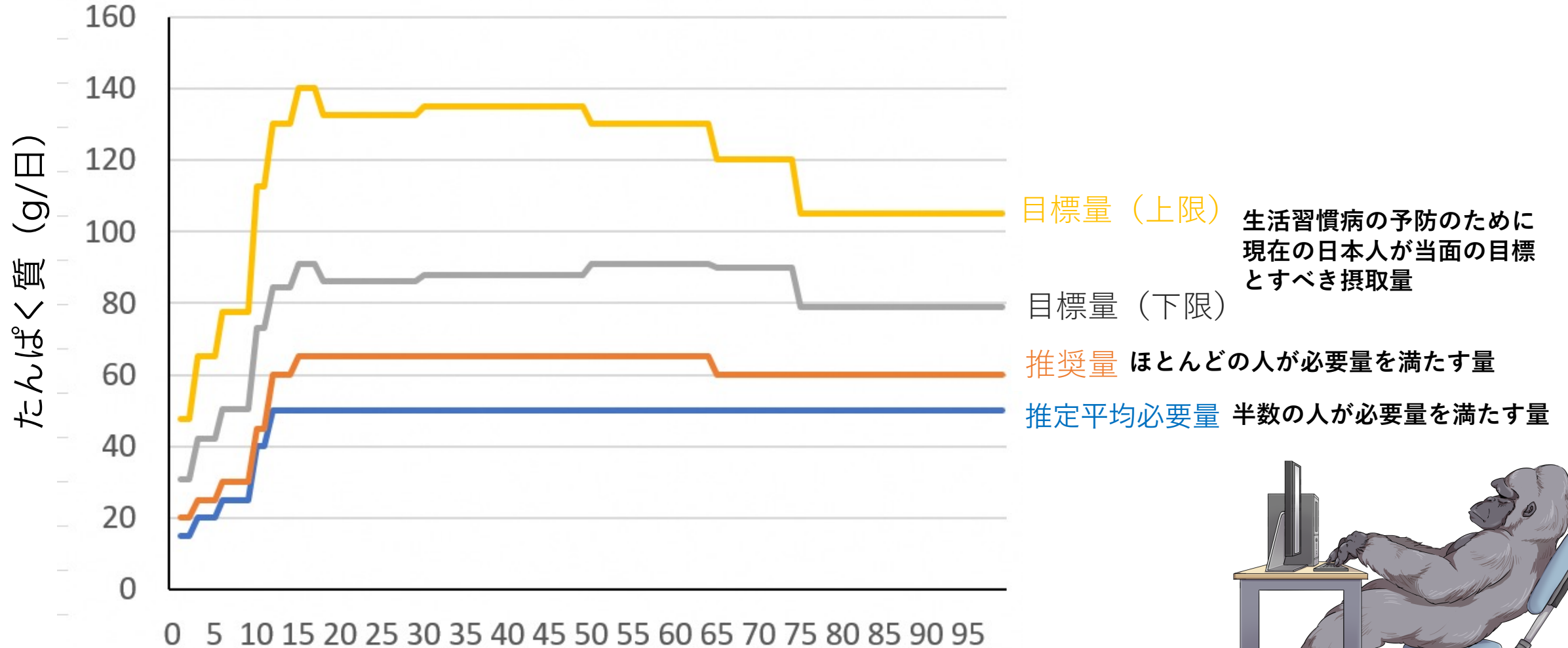
例) 23歳(男) 身体活動レベルII
2650 kcal/日 (推奨エネルギー量)
 そのうちの13～20%は
344.5～530 kcal/日
 たんぱく質は1g=4kcalだから
86～132.5 g/日



¹ 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。
² 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。
³ 妊婦(初期・中期)の目標量は13～20%エネルギー/日とした。
⁴ 妊婦(後期)及び授乳婦の目標量は15～20%エネルギー/日とした。

厚労省 「日本人の食事摂取基準2020」

男性、身体活動レベルⅡ



目標量 (上限) 生活習慣病の予防のために現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量

目標量 (下限)

推奨量 ほとんどの人が必要量を満たす量

推定平均必要量 半数の人が必要量を満たす量



日本人の食事摂取基準のエビデンス⁶⁾

- 可能な限り科学的根拠に基づいた策定を行うことを基本とし、システマティック・レビューの手法を用いて、国内外の学術論文や入手可能な学術資料を最大限に活用することにした。
- メタ・アナリシスなど、情報の統合が定量的に行われている場合には、基本的にはそれを優先的に参考にとすることとした。実際には、それぞれの研究の内容を詳細に検討し、現時点で利用可能な情報で、最も信頼度の高い情報を用いるように留意した。
- 食事摂取基準のように、「定性的な文章」ではなく、「量」の算定を目的とするガイドラインにおいては、通常のメタ・アナリシスよりも量・反応関係メタ・アナリシスから得られる情報の利用価値が高い。そこで、今回の策定では、目標量に限って、エビデンスレベルを付すこととした。

表1 目標量の算定に付したエビデンスレベル^{1,2}

エビデンスレベル	数値の算定に用いられた根拠	栄養素
D1	介入研究又はコホート研究のメタ・アナリシス、並びにその他の介入研究又はコホート研究に基づく。	たんぱく質 飽和脂肪酸、食物繊維、ナトリウム(食塩相当量)、カリウム
D2	複数の介入研究又はコホート研究に基づく。	—
D3	日本人の摂取量等分布に関する観察研究(記述疫学研究)に基づく。	脂質
D4	他の国・団体の食事摂取基準又はそれに類似する基準に基づく。	—
D5	その他	炭水化物 ³

¹ 複数のエビデンスレベルが該当する場合は上位のレベルとする。
² 目標量は食事摂取基準として十分な科学的根拠がある栄養素について策定するものであり、エビデンスレベルはあくまでも参考情報である点に留意すべきである。
³ 炭水化物の目標量は、総エネルギー摂取量(100%エネルギー)のうち、たんぱく質及び脂質が占めるべき割合を差し引いた値である。



よりよい意思決定のために…

モデルの〇〇さんがプロテイン
飲んでいてかっこいい

プロテインって流行っているし
摂れば健康になりそう…？

プロテインを飲むと
筋肉がつきそう



問題を明確にする

何のためにタンパク質を摂るのか
自分はタンパク質が不足しているのか？

選択肢の長所と短所を集める

どんなものにも光と影、プロテイン製品にも光と影
他の食材から摂取することもできる

比較し何が重要かを明確にする

- ✓ プロテイン製品は必要ない
- ✓ プロテイン製品が必要だ
- ✓ 状況に応じて取り入れることが必要だ

おわりに

食生活は、
主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスを。

食生活は、
選択肢の長所と短所を比較し
より良い意思決定を。



一参考文献リスト一

1. プロテインブームによる商品開発競争とチャネル間競合が進むたんぱく補給食品市場 2021. 富士経済グループ.
<https://www.fuji-keizai.co.jp/report/detail.html?code=162106954> (最終閲覧日2022-6-25)
2. 明治. ザバス MILK PROTEIN.
<https://www.meiji.co.jp/products/sports/4902705022997.html> (最終閲覧日2022-6-22)
3. NISSIN GROUP. カップヌードルPRO 高たんぱく&低糖質.
<https://www.nissin.com/jp/products/items/10936> (最終閲覧日2022-6-22)
4. アサヒグループ食品. 一本満足バープロテイン.
<https://www.asahi-gf.co.jp/special/1pon-manzoku/> (最終閲覧日2022-6-22)
5. セブンイレブン. 7P豆腐バー和風だし.
<https://www.sej.co.jp/products/a/item/250303/> (最終閲覧日2022-6-22)
6. 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準2020年版.
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf> (最終閲覧日2022-6-25)

