

専門分野と社会との関わり

実践可能な健康づくり（疾病予防）
～食に関するトレンドをつかみ実用的な研究を目指す～

研究例：家庭用電気圧力鍋を用いた介護予防食の開発

専任講師 佐喜眞 未帆

専門分野

ライフステージ別栄養管理
栄養管理
食事計画

学位・資格

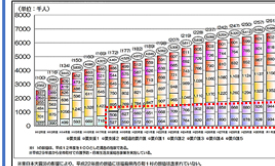
博士（医学）
管理栄養士

研究者情報
(Research Map)



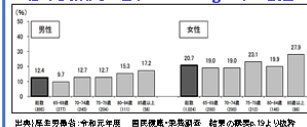
背景① 高齢者の状況(要介護者数・低栄養傾向者数)

1. 要介護(支援)認定者の推移(年度末現在)



・介護が必要な高齢者が年々増加
・要介護・要介護2の割合が増加傾向
原因
「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」

高齢者の低栄養予防が
重要課題だと考えられる。

2. 低栄養傾向者の(BMI ≤ 20kg/m²)の割合

・65歳以上の低栄養傾向の者
→男性12.4%、女性20.7%
・年齢階級別低栄養傾向の者
→男女とも85歳以上で割合が高い
【低栄養のリスク】
年齢が上がるにつれて高い

背景①
健康問題
+
背景②
食に関する
トレンド



背景②

2020年以降 新型コロナウイルス感染症による巣ごもり需要高

「調理家電」なかでも電気圧力鍋の普及率が上昇

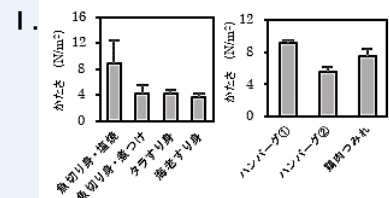
最近の活動紹介

教育活動／研究活動

家庭用電気圧力鍋を用いた介護予防献立（主菜）の開発
～エビデンスに基づく献立の開発～

- 市販されている介護食から開発献立の「かたさ基準」を作成。開発した献立は、数値で確認・評価します。
- 対象者の生理的・身体的特性を把握して、必要なエネルギーおよび栄養素が確保できる、食べやすさに配慮した献立開発を行っています。
 - ◆ 鮭のコンソメスープ煮追いレモンかけ
 - ◆ 蒸し鶏のごま坦々スープ仕立て、他

※研究成果は、授業や卒研指導に役立てています



地域貢献活動

高齢者を対象とした『フレイル・介護予防』講座
～圧力鍋を使った調理～

開発したレシピを使用して、地域の高齢者を対象に「ミニ講義＋調理実習」を開講。

講座の運営には、日ごろ栄養について学ぶ学生たちが積極的にに関わり、研究成果の還元と学生たちへの「実践の場」の提供にも寄与しています。

鮭のコンソメスープ煮 ～追いレモンかけ～

【材料】(2人分・1食分)

鮭	200g (150kcal)	塩	10g
コンソメ	10g (10kcal)	しょうゆ	10g (10kcal)
しょうゆ	10g (10kcal)	みりん	10g (10kcal)
みりん	10g (10kcal)	レモン汁	10g (10kcal)

【下準備】
鮭は一口大に切り、塩をまぶす。
コンソメは水で溶かす。
しょうゆ、みりん、レモン汁は小鍋で煮詰める。

【作り方】
1. 鮭を鍋に入れ、コンソメ液を注ぎ、中火で煮る。
2. 煮立たら、しょうゆ、みりん、レモン汁を加え、さらに煮る。
3. 完成。

和風ミートローフ

【材料】(2人分・1食分)

合いびき肉	150g (150kcal)	玉ねぎ	100g (10kcal)
玉ねぎ	100g (10kcal)	トマト	100g (10kcal)
トマト	100g (10kcal)	しょうゆ	10g (10kcal)
しょうゆ	10g (10kcal)	みりん	10g (10kcal)

【下準備】
玉ねぎはみじん切りにする。
トマトは一口大に切る。
しょうゆ、みりんは小鍋で煮詰める。

【作り方】
1. 合いびき肉、玉ねぎ、トマトを鍋に入れ、中火で煮る。
2. 煮立たら、しょうゆ、みりんを加え、さらに煮る。
3. 完成。