

シンポジウム | シンポジウム | [シンポジウム2] 学術用語シンポジウム：日本人の食事摂取基準を咀嚼する ～栄養の概念から2020年版のポイントまで～

シンポジウム2

学術用語シンポジウム：日本人の食事摂取基準を咀嚼する ～栄養の概念から2020年版のポイントまで～

座長：大久保 真衣（東京歯科大学口腔健康科学講座摂食嚥下リハビリテーション研究室 准教授）

2022年6月11日(土) 10:50 ～ 11:50 第1会場（リューとぴあ 2F コンサートホール）

企画：学術用語委員会

＊認定制度指定研修

【シンポジウム趣旨】

「日本人の食事摂取基準」は、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものである。健康日本21（第二次）では、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図るとともに、社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上を図ることなどが基本的な方向性として掲げられている。超高齢社会における新たな食事摂取基準として、2020年版では健康寿命の延伸を念頭におき、健康の保持、増進、生活習慣病のみならず、高齢者の低栄養・フレイル予防を新たに視野に入れて策定された。本シンポジウムでは、2020年版での改定ポイントと食事摂取基準を踏まえた高齢期の食生活指導について理解することを目的として、専門家によるシンポジウムを企画した。

【このシンポジウムに参加すると】

このシンポジウムに参加すると、「日本人の食事摂取基準2020年版」の基本的な知識が身につきます。生活習慣病予防に加えて低栄養予防・フレイル予防の観点から、高齢者の食生活での注意点がわかります。高齢期の食事摂取基準について理解を深めることにより、咀嚼障害や摂食嚥下障害を有する者や糖尿病などを有する患者に対する食生活指導の質の向上を図ることができます。

【大久保 真衣先生 略歴】

1999年 東京歯科大学卒業

2003年 昭和大学大学院歯学研究科（口腔衛生学専攻）修了

2005年 東京歯科大学歯科放射線学講座 助手

2011年 東京歯科大学千葉病院摂食・嚥下リハビリテーション地域歯科診療支援科 講師

2014年 英国クィーンマーガレット大学臨床言語聴覚センター 研究留学

2017年 東京歯科大学 口腔健康科学講座 摂食嚥下リハビリテーション研究室 准教授

現在に至る

日本老年歯科医学会 指導医

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会 認定士

日本障害者歯科医学会 認定医指導医 専門医

[SY2-2]「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に基づく高齢者歯科保健対策

○三浦 宏子（北海道医療大学歯学部 保健衛生学分野）

【略歴】

1985年 北海道医療大学歯学部口腔衛生学講座 助手

1995年 北海道医療大学歯学部口腔衛生学講座 講師

1997年 東京大学大学院医学系研究科国際保健学専攻 講師

2000年 九州保健福祉大学保健科学部 教授

2008年 国立保健医療科学院 口腔保健部長
2014年 国立保健医療科学院 国際協力研究部長
2020年 北海道医療大学歯学部保健衛生学分野 教授

（社会的活動）

厚生労働省 歯科口腔保健の推進に関する専門委員会 委員
厚生労働省 歯科医療提供体制等に関する検討会 委員 など

【抄録】

食事摂取基準（2020版）では、高齢化の進展や生活習慣病の有病者数の増加を踏まえて、「高齢者の低栄養・フレイル予防」と「生活習慣病の発症予防・重症化予防」の2つを策定の主目的としている。良好な食生活の維持には、咀嚼等の口腔機能の維持・向上が基盤的条件のひとつとして大きく関与する。高齢期の咀嚼を含む摂食嚥下機能の低下が、低栄養のリスク要因となることが多くの疫学研究で指摘されている。国民健康・栄養調査においても、咀嚼と低栄養との関連性について報告がなされるなど、全国データでの把握が進みつつある。また、成人期以降での咀嚼の状況と肥満との関連性についても、いくつかの横断研究において関連性が報告されている。

食事摂取基準（2020年版）に基づく高齢者への食事指導を円滑に進めるうえでも、咀嚼等の口腔機能の現状把握は大きな意味を有する。これまでの研究では、歯科治療によって臼歯部咬合を改善したうえで食事指導を行うことによって、栄養改善効果は大きく高まることが報告されている。高齢者における健康状態の維持・向上には咀嚼機能の良否は密接に関与するため、健康日本21（第二次）と歯科口腔保健の推進に関する基本的事項において、高齢者の咀嚼の改善は目標項目となっている。これらの両事業による地域歯科保健対策が平成25年度から進められており、令和4年度には最終評価が公表される。さらに、平成30年度からの特定健康診査（第3期）の標準的質問票において咀嚼に関する項目が収載されたことに伴い、令和3年度以降は大規模データを用いて咀嚼の現状を把握できるようになった。

そこで、本講演では高齢者における咀嚼機能に関する疫学データや国の統計データ等の近年の動向を提示するとともに、食事摂取基準（2020年）に基づく高齢者への食事指導について、どのように歯科からアプローチしていくかについて検討していきたい。また、健康日本21（第二次）と歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の最終評価における高齢者歯科に関連する項目の結果についても言及し、高齢期の健康づくりの基盤となる歯・口腔の健康の現状についても報告したいと考えている。