

COOP コープこうべ

はかる Hakararu

“健康でいきいきとした毎日を送る”きっかけづくりのための
情報をお届けします。



わたしたちは、
毎日、何を食べて
いるのだろうか？

健康を保つためには、栄養素の
不足や過剰に気をつける必要があります。
一人ひとりの食習慣を「はかる」こと
について、児林聡美先生に聞きました。

太っているのに「食べていない」？の謎を解く

どんな食事をすれば健康を保つことができるのか、たくさんの方がそのような食情報を知りたいと思っているようです。信頼できる食情報には、科学的根拠となるような研究結果が必要です。研究者たちは日々、その答えを求めて研究に取り組んでいます。どんな食事をしている人が健康なのかを調べてみれば、分かってくることあるはず。そのような食事の研究では、人がどのようなものを食べているのかを測定すること、つまり食習慣を「ハカル」ことが必須です。研究では食事調査とい

います。食事調査には色々な方法があります。例えば、食べた食材の種類と秤で量ったその食材の重さを細かく記録してもらう方法や、質問票で食べた食材の頻度や量を尋ねる方法などです。これらはすべて、本人の自己申告による方法で、医療の現場や食事指導の場面でも使われています。

■ 食事を「ハカル」って難しい

自己申告による食事調査でエネルギー摂取量がどれだけ正確に測定できているのか、これまでにたくさんの研究で調べられてきました。それらをまとめた結果が図1です（文献1）。

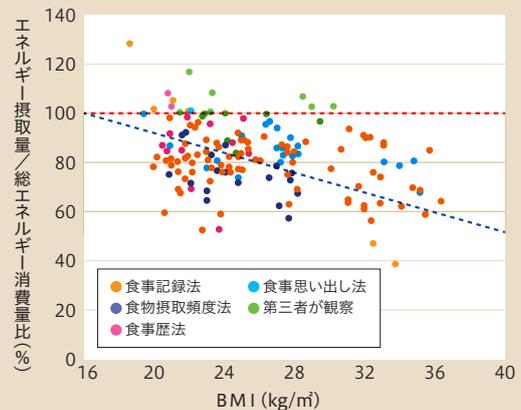
縦軸は、食事調査で測定したエネルギー摂取量が、正確なエネルギー摂取量と比べてどの程度多かったのか、それとも少なかったのか、その正確度を示しています。

詳細な説明は省略しますが、これが100%を示していれば、食事調査で測定したエネルギー摂取量が正確に測れていることを示しています。

ところが、研究結果の多くは、100%の赤い線よりも下にあります。つまり、自己申告で測定したエネルギー摂取量は、実際の摂取量よりも少なくなってしまうのです。人は、自分の食べたものを正

確に申告することができず、多くの場合、忘れてしまったり、記録漏れを起こしたりして、少なめに申告してしまうようです。

図1. 食事調査で測定したエネルギー摂取量の正確度
食事調査で得られたエネルギー摂取量が正確な場合、縦軸の値は100%を示します（文献1；11-1 図12をもとに作成）。



■ 太っているのに「食べていない」？

この図からは面白い特徴も見えてきます。横軸に注目してください。右に行くほどBMI（肥満度）が高くなります。その結果、エネルギー摂取量の正確度は、青い線のように右下がりになっています。ということは、肥満の人ほど少なく申告する割合が大きくなるのです。太っている人ほど、食べたことを忘れてしまうのか、食べなかったことにしたいと思う心理が働くのかは分かりませんが、正確に申告するのが難しくなるようです。

もうひとつ特徴があります。図中の●印の調査法の結果を見てください。この調査法の結果だけ、すべて100%の赤い線に近い値を示しています。実はこの方法だけが、自己申告ではなく、第三者が観察した方法です。つまり、人は自分が食べたものは忘れてしまうのに、他人が食べたものに対しては厳しくチェックできるようなのです。

■ 「食べていない」はウソではない

「食べていないのに太るの」と言われたとしても、その人はウソをついているわけではなく、無意識のうちに食べたものを忘れてしまっているようです。ですから、決してその説明を否定せず、忘れてしまった食べものを思い出すお手伝いをしてあげてください。自分の食事を正確に伝えるって、とっても難しいことですから。

参考文献：1. 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準2020年版. 2019

HERS M&S 代表
児林 聡美

九州大学で農学修士、東京大学で公衆衛生学修士(MPH)と保健学博士を取得。人の食べているものと健康の関係を明らかにする栄養疫学を専門とする。

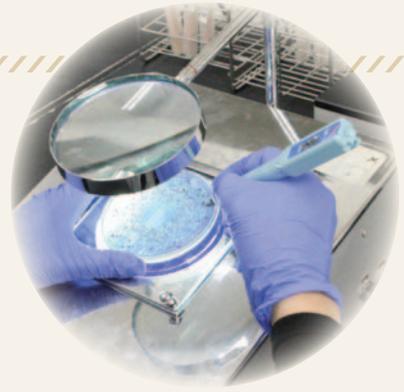
東京大学特任助教を経て、現在はHERS M&S代表として栄養疫学研究の支援を行う。



商品検査だより

商品検査の4つの目的と定期モニタリング

商品検査は、①新規取り扱い ②定期モニタリング ③お申し出品 ④調査研究の4つの目的に対応した検査を年間計画を立てて実施しています。



① 新規取り扱い

はじめて取り扱う商品のため、品質管理に特に注意が必要な商品について、検査で品質を確認します。

② 定期モニタリング

加熱せずに食べる商品やコープス商品を中心に、商品が安定した品質であることを年に1回定期的に検査で確認し、基準や商品仕様に対して逸脱がおきる前に是正します。

③ お申し出品

組合員が購入した商品で発生した不具合について、その原因究明のために検査し、メーカーへ調査・改善を求めます。

④ 調査研究

検査機器・検査技術を社会のために役立てるため、食の安全・生活に関するよりよい情報をわかりやすく伝えることを目的に、検査による調査研究を実施し、その情報を広報します。

定期モニタリング検査では、**品質管理が特に重要な商品を定期的に検査することで商品事故を未然に防ぐことを目的**としています。対象となる商品は、

- 1) カットフルーツ、さしみなど
腐敗や品質劣化しやすい商品
- 2) コープ商品（コープス、フードプラン）
などです。



同じ商品を定期的にハカル検査（モニタリング検査）により、「いつもの検査結果と違う」ことを判別します。地味な作業の繰り返しですが、商品事故の未然防止やメーカーの品質改善にもつながるとも重要な検査です。

2021年度は、1,800件あまりのモニタリング検査を実施しました。そのうち15件は改善すべき内容と判断し、メーカーへ改善を要望しました。

商品お申し出だより

商品検査センターには組合員から年間3,000件を超えるお申し出が寄せられます。その中で最も件数の多いものは「**異物混入**」のお申し出です。今回はお申し出品が到着してからどのように調査を進めるかをご紹介します。

お申し出品が到着したら、まず、異物を肉眼で観察することからはじめます。

- 異物の状況（商品表面に付着か、商品の中への混入か、つながっているか等）
- 異物の外観（色、形状、大きさ等）

を観察します。肉眼での目視観察でわかりにくいときは、顕微鏡やマイクロスコープによる拡大観察で詳細に調べます。

調査をしていく中で必要な時は、原因究明のため組合員に異物の発見状況などを、店舗や協同購入センターを通じてヒアリングさせていただく場合があります。

たとえばこんなお申し出のとき…

食パンに虫のようなものが混入しています。

肉眼での目視観察では、異物が、コゲなのか、虫なのか判断できません。



次にマイクロスコープにより拡大観察したところ、虫の特徴は無く、色や質感から、「パン生地のコゲ」と判明しました。



はかるたいせつPROJECT フレイル予防に関するアンケート

健康づくり支援企画の一環として、兵庫県健康福祉部健康局健康増進課と一緒に、2021年12月に兵庫県在住のコープこうべのインターネット会員（eふれんず会員）を対象に「フレイル予防に関するアンケート」を実施しました。

1. フレイルとは

フレイルとは、**シニアの方が加齢により、体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態**のことを言います。

長期間放っておくと要介護状態になる危険性が高くなるため、日頃から注意が必要です。



参考資料：兵庫県「シニアはメタボよりフレイル対策」▲

2. フレイル予防に関するアンケート

アンケートは「兵庫県版フレイルチェック票」を元に作成し、性別、年齢、身長、体重、フレイルという言葉と意味の理解、生活や体の状況に当てはまる項目についてお聞きしました。

- 2,168人の方から回答をいただきました。女性の参加率は88.8%と高く、また、年齢別では一般的に高齢者と呼ばれる65歳以上の方は46.7%でした。
- フレイルという言葉と意味の理解についてお聞きしたところ、「言葉も意味も知っていた」と答えた方は、64歳未満では54.8%でしたが、65歳以上では70.4%の方が知っていたと答えており、高齢者のフレイルへの関心は高いようでした。また、昨年アンケートと比べて、「フレイル」という言葉の認知度は上がっていました。
- 最近の生活や体の状況について下記8項目の質問を実施しました。

最近の生活や体の状況について(複数回答可)	回答数	⑧以外の割合
①直近の6ヶ月間で2kg以上体重が減った	167	16.1%
②1日の食事回数は1～2回が多い	148	14.2%
③半年前に比べて硬いものが食べにくくなった	147	14.1%
④お茶や汁物でむせることがある	349	33.6%
⑤以前に比べて歩く速度が遅くなってきた(横断歩道を青信号の間に渡れない等)	316	30.4%
⑥ペットボトルのふたを開けるのが大変だ	439	42.3%
⑦外出しない日が1週間以上続くことがある	114	11.0%
⑧どれも当てはまらない	1,129	—

①～⑦に当てはまる方は、フレイルに要注意です。①②に当てはまる場合は「栄養（食事改善）」に、③④では「栄養（お口のケア）」に、⑤⑥では「運動」、⑦では「社会参加」に注意が必要です。

3. 3つのポイントでフレイル予防！

フレイルを予防するために大切な3つのポイントは、「**栄養**」「**運動**」「**社会参加**」です。

1) 栄養（食事改善、お口のケア）

- 体重減少に要注意
- 1日3回、3つの皿をそろえて食べましょう
→肉、魚、卵、大豆、牛乳などの食品からたんぱく質をしっかりとることが大切です
- しっかりかめる、お口をつくりましょう
→やわらかいものばかりではなく、少しかみごたえのあるものをよくかんで食べましょう
飲み込みにくさなどお口の状態に違和感を覚えたら、かかりつけ医に相談しましょう

2) 運動

- 週1回以上は運動する習慣をつけましょう
→定期的な運動習慣で筋力を保つようにしましょう

3) 社会参加

- 1日1回以上の外出を心がけましょう
→家族や友人に電話するなど、人とのつながりや交流を大切にしましょう



スマホアプリ「兵庫県版フレイルチェック（健康チェック）」をご紹介します。



「Hakaru」について、アンケートをお寄せください。
右記コードまたは <https://bit.ly/3qXz6jw> から

