





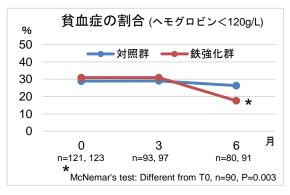
ILSI Japan CHP Newsletter

イルシージャパン シーエイチピー ニューズレター

June 2013 Number 17

■ベトナム 鉄強化米摂取試験による貧血症改善

フンエン省で2010年5月から6か月間行われた、鉄強化米による 貧血改善効果を検証する介入試験の結果を解析したところ、鉄強化米を



摂取した女性において貧血症の割合が顕著に減少したことが確認されました。この結果により、ベトナムにおいて貧血症削減の施策を検討する上で有効なエビデンスを示すことができました。

インド 鉄およびリジン強化米の予備試験決まる

ILSI India をインド側の調整役として、南部の主食である米に、鉄分およびアミノ酸の中でも最も重要なリジンを強化する方法を検討してきました。インドでこの分野での権威であるセントジョーンズ研究所と共同で、パイロット研究を行うことになりました。パイロット研究では、鉄分とリジンを強化した強化米がどの程度、対象者(女子学童)の貧血の改善と体格、筋力の成長に効果があるかを評価し、この次の本格的効果実証試験を実施するための指針とします。本研究は、バンガロール近辺(Bangalore)で3ヶ月に亘り本年の後半に実施されます。なお、本件の鉄およびアミノ酸強化については、National Institute of Nutrition in India と共同で評価を行います。

Project IDEA

Iron Deficiency Elimination Action

鉄欠乏性貧血症の撲滅運動

多様な食物の摂取が困難な途上国で は、気づかぬうちにビタミン、ミネラ ル類(微量栄養素)の摂取不足が起こ ります。鉄分は、健康に生活するため に必要不可欠な栄養素ですが、欠乏す ると特に子供の発育や知能の発達を妨 げ、母子の健康にも深刻な悪影響を及 ぼし、死亡率増加の原因ともなります。 更に、この欠乏症は、成人後も労働力 の低下や人材の育成を妨げるなど、社 会全体の生産性の低下を招き、貧困を 助長させます。 UN ACC/SCN の報告 によれば、鉄欠乏から引き起こされる 貧血症は、特に対策が遅れており、今 なお35億人以上の心身の健全な発達 を妨げています。 Project IDEA では、 それぞれの地域の食生活パターンに合 わせて、市販されている主食や調味料 に有効な鉄分を添加し、毎日の食事を 通して欠乏栄養素を補給することによ り、鉄欠乏性貧血症を予防する活動を 続けています。

これまでの Project IDEA

フィリピン国立食品栄養研究所(Food and Nutrition Research Institute(FNRI))と共同で、主食である米に着目し鉄分を強化する研究を進めてきました。硫酸第一鉄あるいは微細ピロリン酸第二鉄(SunActive)をイクストルーダ法(米粉に鉄分を混ぜ、米の形に成型する方法)により製造した鉄強化米において、貧血改善効果があることが実証されました。この鉄強化米を1年間パタアン州オリオン行政区でテスト導入し評価したところ、啓発・教育プログラムにより、消費者の鉄強化米の理解度・普及度が向上し、貧血症の罹患率の改善が認められました。

カンボジアの NGO RACHA (Reproductive and Child Health Alliance) と共同で、魚響・醤油の鉄強化の導入・普及を進めています。カンポット市およびシェムリアップ市で導入され、普及活動を行いました。その結果、鉄強化魚醤・醤油を日常的に摂取することで貧血症を顕著に改善できることが証明され、更に、鉄強化製品の品質保証システムと啓発活動の効果も確認できました。鉄剤のキレート鉄(NaFeEDTA)は Akzo Nobel 株式会社から無償提供を受けています。

ベトナムでは、ベトナム国立栄養研究所(National Institute of Nutrition(NIN))の主導により、貧血予防のための鉄(NaFeEDTA)強化魚醤プログラムを国策として進めています。現在、約10工場にて鉄強化魚醤を製造・販売しています。さらに、フィリピンで確立された鉄強化米の技術を活かし、ベトナムでも鉄強化米による貧血改善効果に関する介入研究を実施し、有効性を実証しました。

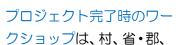
中国では、ILSI Focal Point in China、中国疾病予防センター(CDC China)が、2004 年春から鉄(NaFeEDTA) 強化醤油プログラムを国策として進めています。

ベトナムSWAN2完了 政府主導による普及活動へ



Project SWAN 2「ベトナムの地方行政機関の能力向上を通した安全な水の供給と栄養改善プロジェクト」では、2013年3月のプロジェクト完了にあたり、SWANモデルの他地域への導入を支援するために、省・郡レベルの実務者を対象にプロジェクトガイドライン・マニュアルを作成しました。さらに完了ワークショップを開催し、プロジェクトガイドライン・マニュアルは、SWAN1から6年間に亘り蓄積されたノウハウを盛込み、下記の4部から構成しました。①チーム作り、住民のニーズ抽出、水処理施設の現状把握の方法、②啓発活動の計画・実施・評価方法、③水処理施設の改造計画・運転・管理方法、④活動を持続させる

ための水管理組合の役割、 普及のステップについて、 理論をわかりやすく解説し た教材から、記録用紙、報 告様式などの具体的な教材 もあり、現場の実務者が使 いやすい内容となっていま す。



国の3レベルで開催し、村レベルでは、SWAN実施方法について村どうしの学び合いがあり、省・郡レベルでは省内の拡大計画が話合われました。国レベルでは、紅河流域の5省に対し、SWANの成果と知見を共有し、SWANの展開を希望する省は、ハノイやナムディン省の実施地域を視察の上、事業提案書をベトナム側SWANワーキングチームへ提出するよう呼掛けました。

Project SWAN

Safe Water and Nutrition

安全な水の供給と栄養・保健環境の改善

WHOの報告によると、安全な飲料水の供給を受けられない人の数は、全世界で約8億人に上るといいます。多くの途上国において、不衛生な水の摂取や保健衛生環境の不備は、特に子供が下痢や感染症を繰り返す要因になっています。このような状況は、食事の適切な摂取を妨げ、栄養不良の問題にもつながります。また、水処理設備はあっても、汚染物質を取り除くための適切な設備がなく、薬品の注入も管理されていないため、処理後の水でさえもWHOの基準を上回る微生物・化学物質が検出される例が多いのです。

Project SWANでは、安全な水を確保するために、①住民が水・栄養・保健衛生に関する知識を得、家庭レベルで実践する。②水処理施設の運転を最適化し、安全な水を供給する。という双方の視点から活動を進めます。更に、③持続的な活動のための仕組みづくりから評価に至るまでを住民の参加を得て実施し、コミュニティーベースで、継続的、かつ安全な水供給システムのモデル作りを行います。

現在、普及の 1 歩として、ハノイとナムディン省で行政の主導によりSWANの活動を進めています。ハノイでは、フィリップチャートを 1200 部増刷し、啓発活動を中心に、またナムディン省では、今年度中に 10 か所の水処理施設を対象にSWANが実施される計画です。

ミレニアム開発目標(MDGs)の達成に向け、水供給や保健医療、教育分野では、効率的な課題解決の糸口として分野横断連携が注目される中、分野横断連携の好事例としてSWANが今後も各方面で取り上げられることが期待されます。

これまでの Project SWAN

公共水道水の供給が今後も見込まれていないベトナム北部の農村地域に着目し、2001 年からベトナム国立栄養研究所(NIN)と共同で、水処理施設の状況及び飲料水の水質調査を実施、更にフォーカスグループディスカッションを通して、安全な水の供給及び家庭レベルでの衛生管理の必要性が明らかになりました。これらの事前調査を基に、「住民参加による安全な水の供給と栄養・保健環境の改善事業」を JICA 草の根技術協力事業(草の根パートナー型)に提案し、3年間にわたりプロジェクトを実施するための基金を得ました。2005年11月から、ベトナム北部にある3ヶ所の村(タンヒエップ(ハノイ)・ダイモ(ハノイ)・クワンチュン(ナンディン))をモデル地域として、約2500世帯を対象に活動を開始しました。村では、水質検査や水処理施設の運転を担当する技術グループと、栄養・保健衛生に関する情報提供活動を担当する IEC グループ(Information Education Communication)が相互に協力し活動を進めてきました。2008年11月には、大きな成果を得てプロジェクトが成功裏に完了しました。2010年4月から開始したフェーズ2では、中央政府レベルにワーキングチーム、地方政府レベルにサポートチームを設置し、分野横断的な連携を強化し、コミュニティでの活動実践・維持能力の向上を図ります。

"オフィスでテイクテン"の動画をネット公開



TAKE 10

テイクテンのコンセプト、「バランスの良い食事と適度な運動」は、 高齢者に限らず、どの世代の人々にとっても大切なこと。そこで、 仕事中の休み時間を利用して、オフィスで簡単にできるストレッチ と筋カトレーニングの動画をホームページ上で公開しています。

ストレッチは約4分30秒、筋力トレーニングは3分40秒と非常に短く、座ったままできるものを紹介。動画を見ながら一緒に体を動かし、気分転換ができるツールとして、年令を問わず、多くの人々が気軽に活用できるものにしました。是非下記

サイトでお試し下さい。

http://take10.jp/office.html



<高齢者のための介護予防プログラム>

すみだテイクテンの成果に関する論文が国際的学術誌に掲載される

墨田区の介護予防教室「すみだテイクテン」の成果についての論文が、国際的な電子科学ジャーナル BMC Geriatrics に掲載されました。論文掲載後、アクセス数が非常に多く、「Highly Access」な論文として示されています。この論文では、TAKE10!®プログラムがコミュニティにおける健康増進プログラムとして有効であることを科学的に証明しています。また、世界中の多くの研究者の目に触れるよう、TAKE10!®のツールの紹介も行っています。

論文は下記のサイトから無料でダウンロードできます。

http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2318-13-8.pdf

Community-based intervention to improve dietary habits and to promote physical activity among older adults: a cluster randomized trial

大手スーパーの展示会でテイクテンプログラムを紹介



2013年5月24日から26日まで、東京国際フォーラムで開催された大手流通グループのイオン株式会社による展示会、G.G.コレクション(グランド ジェネレーション コレクション)に出展した味の素株式会社のブースの中で、味の素株式会社の各製品の試食と共に、テイクテンの紹介 DVD が流され、TAKE10!®についてのチラシとマグネットが配布されました。このブースへの来場者数は、3日間で68,000人、チラシ・マグネットを受け取った方は12,000人に達し、高齢者だけではなく、多くの一般消費者にテイクテンを知っていただく良い機会となりました。

すみだテイクテン第8期の結果と第9期開始

今年の3月で第8期「すみだテイクテン」が終了しました。初心者教室の効果は、これまでと同様に食習慣の変化と体操習慣の改善も認められ、体力測定の結果も改善しています。初心者教室の平均出席率は、今年度も82%を超え、社会性や社交性の向上など二次的な効果も見られ、また、閉じこもりの予防につながることも期待されます。

フォローアップ教室の参加者は、食習慣、運動習慣と も、定着傾向にあり、体力測定の結果も非常に良好です。 一般に、加齢に伴って、歩行速度、握力、バランス能力 は低下していくものですが、フォローアップ教室の参加 者はすべての項目で維持されている方が多いことがわか っています。平均値でも、「要介護」発生を予防するため の目標レベルの数値を大きく上回っており、すみだテイ クテンへの継続出席者は元気高齢者の集団であることが 明らかになっています。

今年度も、5月14日の梅若スポーツプラザ体育館でのフォローアップ教室を皮切りに、「すみだテイクテン」第9期がスタートしました。6会場合計の申込者は定員を大きく越えて、計203名となっています。また、初心者教室も例年通り8月に募集をし、9月から開催します。

平成25年度「すみだテイクテン」~いつまでも元気でいるための運動・栄養教室~ 実施スケジュール

1 「栄養酵液会」1会場×1回 午後2時開始~4時終了(受付1時30分~) 定員200人(先着)

会場 所在地
① すみだリバーサイドホール 吾妻橋1-23-20

\neg		所在地	対象	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- 11
	みどりコミュニティセンター (多目的ホール・4階)	禄3-7-3	①初心者 (木曜日)				0月12日	9月28日	10月10日	10月24日	11月7日			
		Tel5600-5811	(2)経験者 (木曜日)	5月23日	8月27日	7月28日	0月19日		10月17日		11月28日	12月19日	1月23日	2月27
	業平三丁目集会所 (多目的室·小多目的室)	業平3-2-5	①初心者 (木曜日)											
2			②経験者 (木曜日)	5月16日	6月20日	7月18日	9月5日		10月3日		11月21日	12月12日	1月18日	2月20
- 1	すみだ中小企業センター 5・6月 (サンシャインホール・5階) 立花四丁目集会所 7月以降 (多目的室)	文花1-19-1 立花4-8-10	①初心者 (金曜日)				8月20日	10月4日	10月18日	11月1日	11月15日			
2		Tel3617-4351	②経験者 (金曜日)	5月17日	6月21日	7月19日	9月27日		10月25日		11月22日	12月20日	1月17日	2月21

デカバラや企業センター1-1-1 (金融市 カバロ 10月1日 11月1日 1

5月14日 6月11日 7月9日 9月10日

Project PAN

Physical Activity and Nutrition

身体活動と栄養

Project PAN では、健康な高齢期を迎えるため、働きざかりの人々の肥満を始めとする生活習慣病を予防し、また高齢者の寝たきりを防止するための、科学的根拠に基づいた運動と栄養を組み合わせたプログラムを開発しています。

現在は、TAKE10!®とLiSM 10!®の2つのプログラムを進めています。

TAKE 10!® (テイクテン!®)

"TAKE10!®"は高齢者の方々の"元気で長生き"を支援し、介護予防および老人医療費の削減を目的としたプログラムです。"TAKE10!®"の大きな特徴は、これまでの中高年向けの生活習慣病予防プログラムとは異なり、高齢者を要介護にしないための運動と栄養を組み合わせたプログラムであることです。

LiSM10!® (リズムテン!®)

"LiSM10!®" (Life Style Modification)は生活習慣病のリスクを改善するための職域保健支援プログラムです。このプログラムは、健康診断後の運動と栄養の両面からの保健指導に焦点をあてており、次の3つの柱で構成されます。①生活習慣病予防のための目標を自ら決定し、それを実施・記録する、②その継続を支援するための6ヶ月間におよぶ定期的な個別カウンセリングを行う、③職場や家庭において対象者を支援するためのツールを提供する。

これまでの TAKE 10!®

TAKE10!®は、秋田県南外村(現・大仙市)の高齢者 1418 名を対象として行われ、このプログラムを導入することにより、運動習慣および食習慣の改善、筋力の維持、栄養状況の改善が認められました。この結果は、2004 年 11 月に開催された日本公衆衛生学会で発表され、多くの注目を浴び、毎日・読売・日経3紙をはじめ、地方紙など8紙にその内容が掲載されました。これまでに、TAKE10!®に関するお申込みお問合せは9000 件(そのうち自治体や介護関連団体からは200 件超)、冊子は2万5千部を発行しております。また、各地から講演依頼をいただき、これまでに、東京、神奈川、青森、山形、長野、岐阜、愛知、島根、福岡等で講演を行っています。

2005年10月からは、東京都墨田区で「すみだテイクテン」がスタートし、8年間で900名以上の方々が参加しました。人間総合科学大学の熊谷修先生の全体講演会を皮切りに、6地区5回ずつ計30回(昨年度からは5地区5回ずつ)の講習会を開催しています。「すみだテイクテン」の介入効果は、2006年の日本公衆衛生学会で発表しました。2007年度からは、講習会の修了者を対象に各6会場で月1回のフォローアップ教室も開催しています。

また、自治体等の指導者が TAKE10!®を用いて介護予防教室をスムーズに開催できるように、指導者用マニュアル、体操指導用 DVD、資料、表示サンプル、ポスター、冊子からなる**指導者用マニュアルパッケージ**を作成しました。

2011 年夏には、冊子を改訂し(第 4 版)、高齢者のQOLや社会参加の制約になりかねない失禁を予防する項目や、体操の組み合わせなどを増やしました。これに合わせて、DVD の基礎編も改訂しています。