令和８年１１月１８日(水)東奥日報（２３面）

食事の栄養評価高ければ…

メタボ・ロコモ発症リスク低く

弘大・味の素 岩木健診データで研究

食品大手の味の素（東京）は17日、弘前大学との共同研究で、一日の食事の栄養バランスを点数化し、将来の健康リスクとの関連を調べたところ、点数が高い人ほど、メタボリック症候群（メタボ）や、運動機能が低下する「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」を3年以内に発症するリスクが低いことが分かったと発表した。弘大が実施する「岩木健康増進プロジェクト」の健診データを活用した研究で、食事の栄養評価が、将来の健康リスクの把握に役立つ可能性が示された。

研究では、味の素が開発した栄養評価システム「ANPS―Day」を使用。たんぱく質、野菜、ナトリウム、飽和脂肪酸の4項目を基に、一日の食事全体の栄養の質を100点満点で評価する仕組みで、点数が高いほど栄養面で望ましい食事であることを示す。

メタボは2015、16年の健診に参加した成人890人、ロコモは15～19年の健診に参加した成人848人を対象に分析。さらに機械学習による分析では、メタボは78点以上、ロコモは74点以上が、発症リスクの低さと関連する目安として示された。

味の素の担当者は「弘大が蓄積してきた健診データと、当社が開発した栄養評価システムを組み合わせた共同研究だからこそ得られた成果」と説明。今後も研究を重ね、食生活の改善や製品・サービスへの活用につなげたいとしている。

研究成果は10月に宇都宮市で開かれた日本肥満学会学術集会と、10月末から11月初めに東京都で開かれた日本サルコペニア・フレイル学会大会で発表された。（菊谷賢）