

Ⅲ-3

ユビキノール付加ハイブリッドミート・白飯の QOL・ADL に対する効果の検討ー有料老人ホームでの探索研究ー

○栗原 丈徳¹⁾、藤井 健志²⁾、栗原 毅¹⁾

1) 栗原クリニック東京・日本橋、2) 株式会社カネカ QOL 事業部

【目的】

超高齢社会を迎え、低栄養状態に陥っている高齢者が多い。筋力の低下や血液アルブミン値の減少によりサルコペニア・フレイル、さらに認知症の一因となっており、QOL（生活の質）や ADL（日常生活動作）の低下を招いている。ユビキノール（還元型コエンザイム Q10）は、電子伝達系の補酵素として使われ、エネルギー産生に必要とされる。ユビキノールの多くは、肉類から摂取しているが、近年、肉の摂取量が減少している。今回、老人ホームの食事にユビキノールを添加して QOL・ADL に与える影響の探索研究を施行した。2008 年に報告したケアハウス入居者にユビキノールを摂取してもらったところ、「活力」と「心の健康」が改善された経験を踏まえたものであるが、今回は食品からの摂取を検討した。

【方法】

東京都武蔵野市の有料老人ホーム入居者 18 名（男性 8 名、女性 10 名：64～95 歳）を対象に 2015 年 4 月から 3 ヶ月間、「牛・豚・鳥・ラム・鮭」肉で作った「ハイブリッドミート」70g（アンビックス社提供）にユビキノール 30mg 付加した肉を、調理法を工夫して週 2 回摂取した。さらに、毎食、白米茶碗 1 杯に 10mg のユビキノールを付加した。

【結果】

3 ヶ月間、全員、食事は完食した。入居者のみならず、ヘルパーにもアンケート調査を実施、客観的な判断指標とした。実験開始 1 ヶ月目から QOL・ADL の改善が認められた。引きこもりがちな入居者が、健康を取り戻し退去された例をはじめ、入居者の体調の変化が観察された。実施 2 ヶ月後、髪が黒くなった、自分の意思を主張するようになった、声が大きくなった、話がかみ合うようになったなど、ホーム全体に活気が出てくるなどの変化の回答を得た。

【結論】

栄養のバランスを考慮した「ハイブリッドミート」と米にユビキノールを付加したところ、1～2 ヶ月の短期間で入居者の QOL・ADL が改善し、食品からの摂取でも効果を示す可能性が示唆された。活力や意欲が改善され、認知症対策の一助にもなることも期待された。