資料６①

参加者様のアンケート結果まとめ

令和５年度４月～９月
出前講座（②栄養からフレイル予防）

認定栄養ケア･ステーション柏市連絡協議会

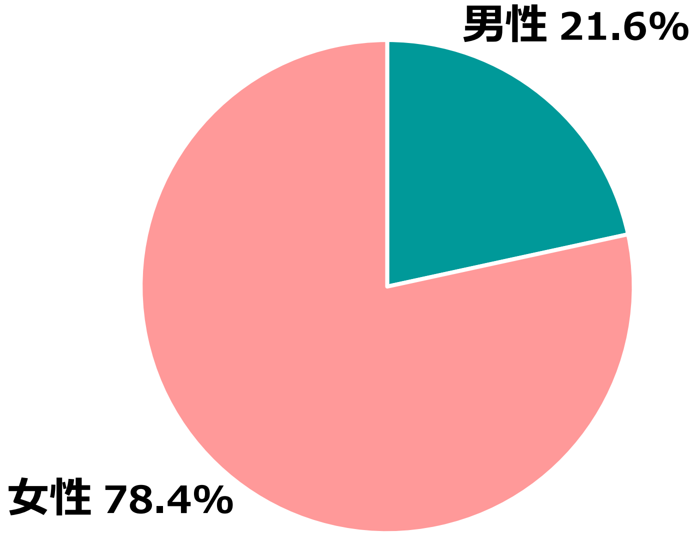
東葛北部認定栄養ケア･ステーション：
宮下総子　中村信子　下山雅美　松﨑満子　　森直子
ハーブランド　認定栄養ケア・ステーション：　土橋　愛美　加藤　優美
認定栄養ケア・ステーション　おいしく元気サポート　かしわ：　荒川沙織

依頼団体と参加者様属性

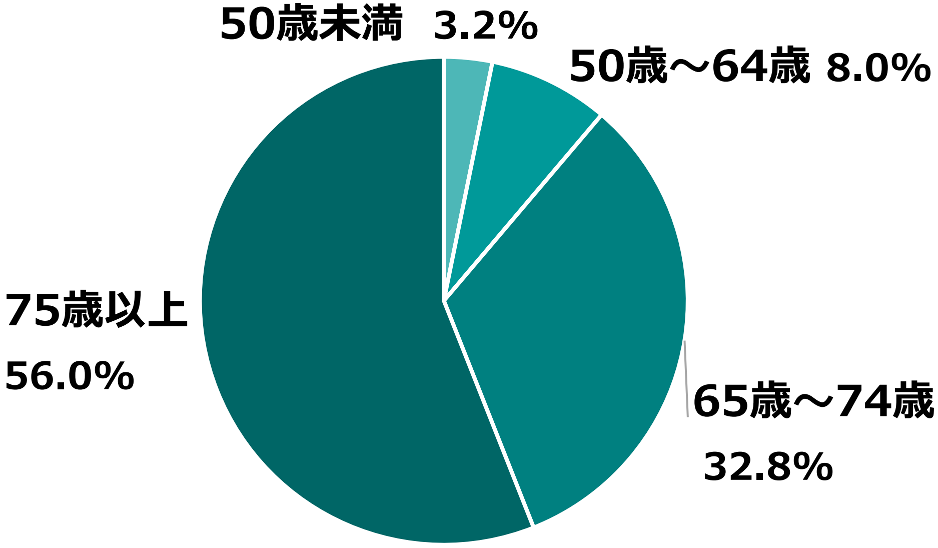
依頼団体	実施日	人数	平均年齢	会場
コミュニティカフェひふみ	R5.4.14	8	77	柏の葉1丁目集会所
ストレッチサークルコスモス	R5.6.5	9	77	増尾東映団地自治会集会所
明原サロン	R5.7.3	16	69	明原ふるさとセンター
亀甲台クラブ	R5.7.7	25	82	亀甲台公園集会所
エステート北柏ご近所会	R5.7.12	13	69	エステート北柏ご近所会
いきいきひと声会	R5.7.20	8	83	パレット柏
東山うさぎの会	R5.7.26	16	76	東山文化会館
富勢ふるさと協議会福祉事業部	R5.8.28	20	68	布施近隣センター
元気会	R5.9.21	10	76	今谷上町ふるさとセンター

参加者計125人:アンケート回収125人

①:性別

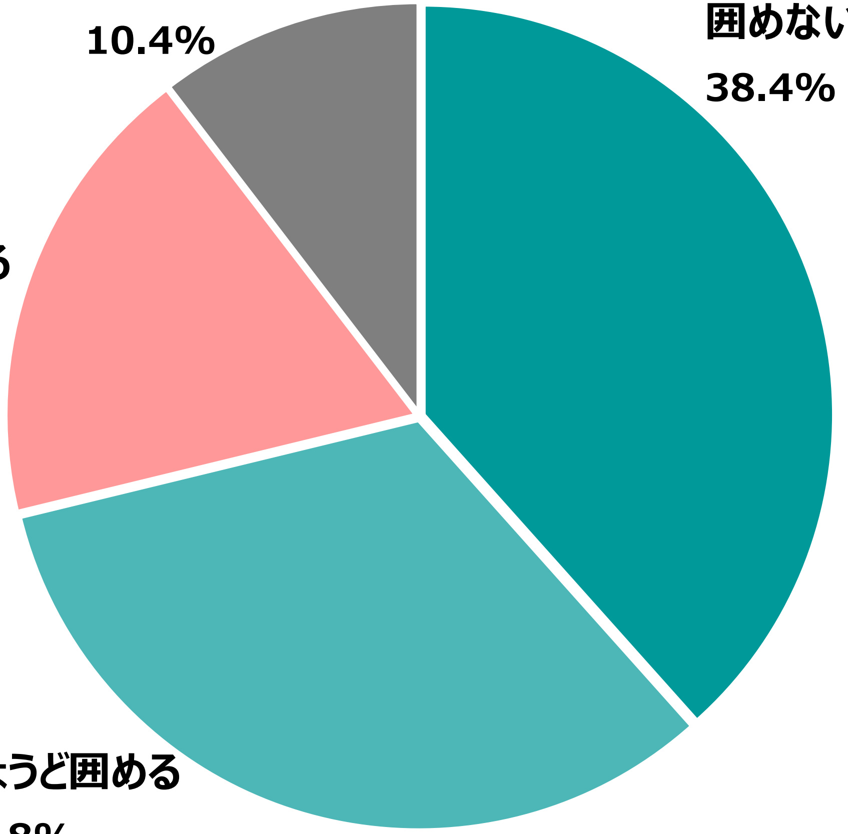


②:年代別　参加者42～93歳



指輪っかテストの結果について

③:指輪っかテスト



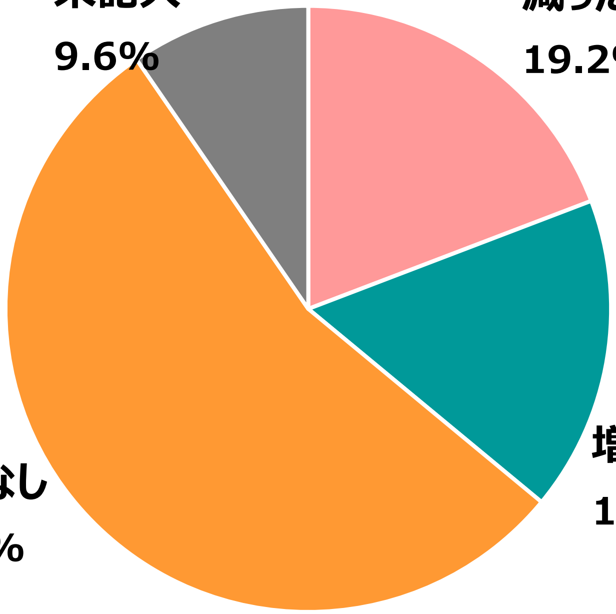
③指輪っかテスト	人数	割合
囲めない	48	38.4%
ちょうど囲める	41	32.8%
隙間ができる	23	18.4%
未記入	13	10.4%

※隙間ができる人はフレイルリスク高

直近1年間での体重の変化と参加者のBMIについて

④:最近1年間で体重の変化がありますか

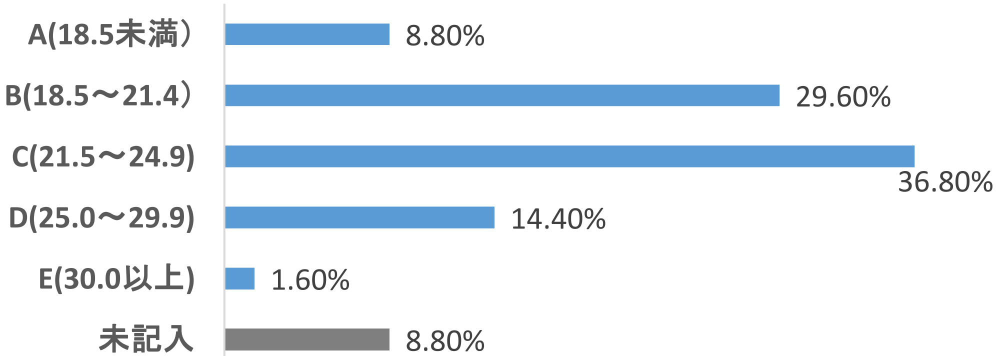
◎直近1年間の体重変化



④最近1年間で体重の変化がありますか

	人数	割合
減った	24	19.2%
増えた	21	16.8%
変化なし	68	54.4%
未記入	12	9.6%

◎参加者のBMI　参加者15.8～32㎏/㎡



※65歳以上食事摂取基準2020より「C」の範囲が目標とするBMI
　65歳未満もこれに準じた

④-BMI

	人数	割合
A(18.5未満)	11	8.8%
B(18.5～21.4)	37	29.6%
C(21.5～24.9)	46	36.8%
D(25.0～29.9)	18	14.4%
E(30.0以上)	2	1.6%
未記入	11	8.8%

直近1年間の体重増減の内訳及びBMIについて

④-「減った」の内訳

④-「減った」の内訳

減少量	人数	BMI値			
1kg減	4	15.8	17.3	20.0	22.5
2kg減	8	17.8	19.1	19.6	21.3
		23.5	**25.5**	**25.6**	不明
3kg減	2	22.0	21.6		
4kg減	1	21.1			
5kg減	1	26.3			
7kg減	1	21.8			
9kg減	1	26.0			
kg未記入減	6	17.3	19.8	19.9	20.2
		20.3	24.4		

④-「増えた」の内訳

④-「増えた」の内訳

増加量	人数	BMI値			
1kg増	3	**21.9**	**22.6**	27.1	
1.5kg増	1	25.6			
2kg増	8	**18.7**	**20.8**	**21.1**	**21.5**
		21.6	**21.9**	**22.7**	**23.7**
2~3kg増	1	不明			
3kg増	2	**19.5**	**24.5**		
5kg増	1	26.7			
kg未記入増	4	**19.7**	24.7	不明	不明

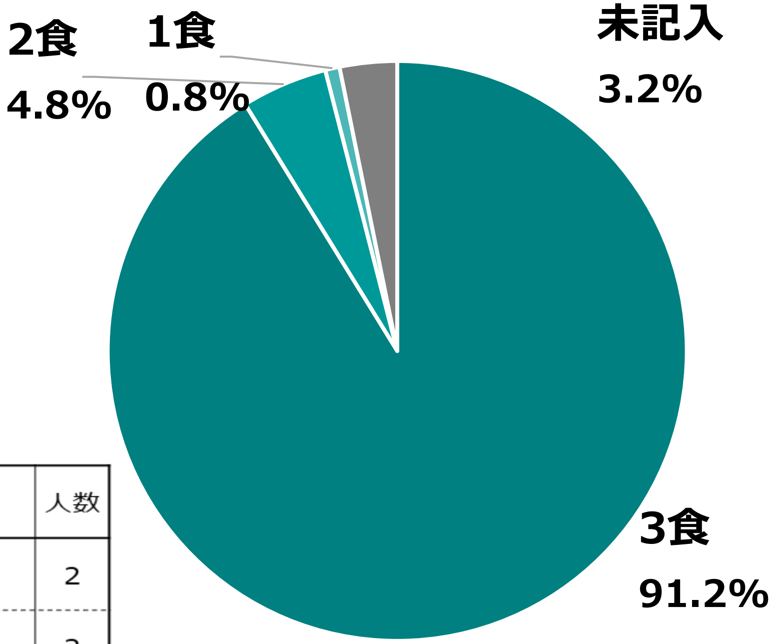
※上記表のうち、太字アンダーラインのBMI増減は食事摂取基準2020によるBMIの範囲でみると良好の増減かもしれない

1日の食事回数と間食内訳

⑤:1日の食事で食べているものに○をつけてください

⑤1日の食事で食べているものに○を付けてください

	人数	割合
朝食	118	94.4%
昼食	118	94.4%
夕食	119	95.2%
間食	69	55.2%
未記入	4	3.2%



⑤-間食内訳（重複回答96）

分類	人数	品目	人数	品名	人数	品名	人数
A:和洋生菓子	23	果物	9	アイス	3	饅頭	2
		ゼリー	2	甘いもの	2	和菓子	2
		プチケーキ	1	パン	1	羊羹	1
B:和洋半生菓子	21	菓子	21				
C:和洋干菓子	29	おかき/せんべい	17	クッキー	9	あめ	1
		チョコ	1	ナッツ類	1		
D:菓子以外	23	ウィンナーソーセージ	2	竹輪	1	牛乳	2
		豆乳	1	ヨーグルト	11	チーズ	2
		サプリメント	4				

⑤-食事回数

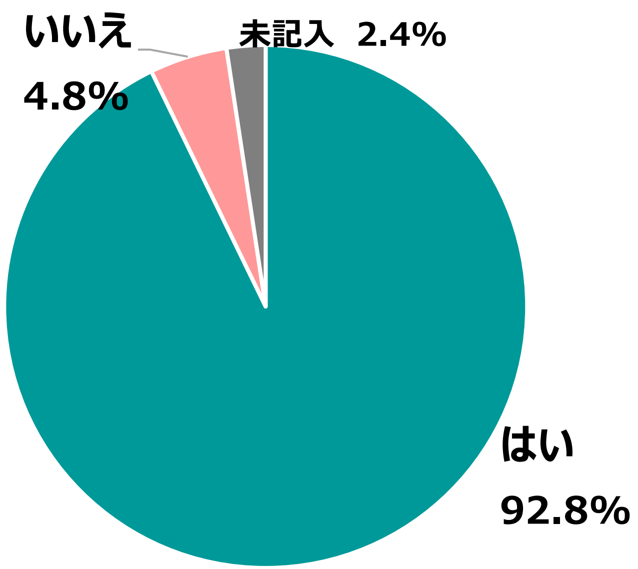
	人数	割合
3食	114	91.2%
2食	6	4.8%
1食	1	0.8%
未記入	4	3.2%

食事の内容について

⑥:主食(ご飯・パン・麺など）と主菜(肉・魚・卵・大豆など）と副菜(野菜・海藻など)を組み合わせて毎日2回以上食べていますか

⑥主食（ご飯・パン・麺など）と主菜（肉・魚・卵・大豆など）と
副菜（野菜・海藻など）を組み合わせて毎日２回以上食べていますか

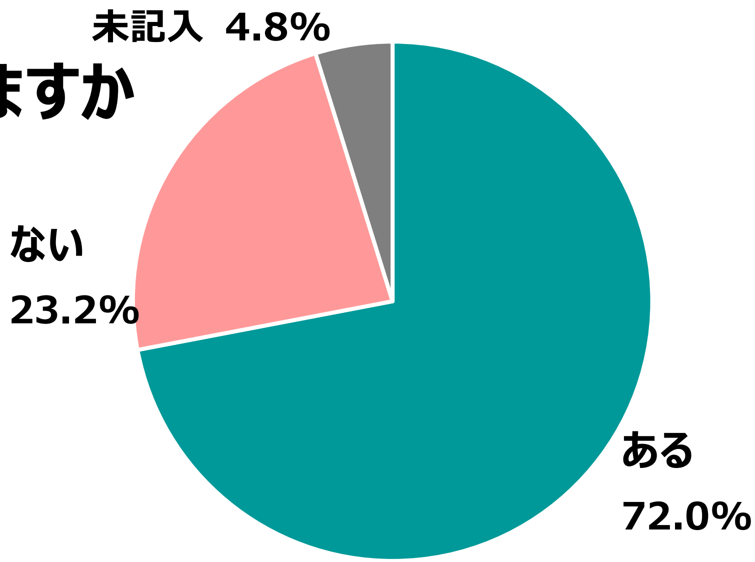
	人数	割合
はい	116	92.8%
いいえ	6	4.8%
未記入	3	2.4%



⑦:現在食事で心がけていることははありますか

⑦現在食事で心がけていることはありますか

	人数	割合
ある	90	72.0%
ない	29	23.2%
未記入	6	4.8%

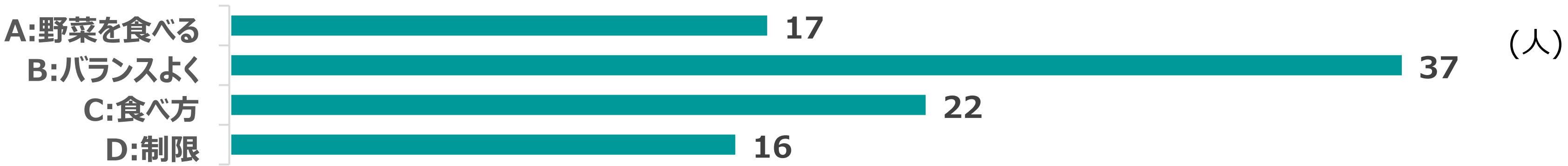


食事で心がけていることについて

⑦-心がけていること

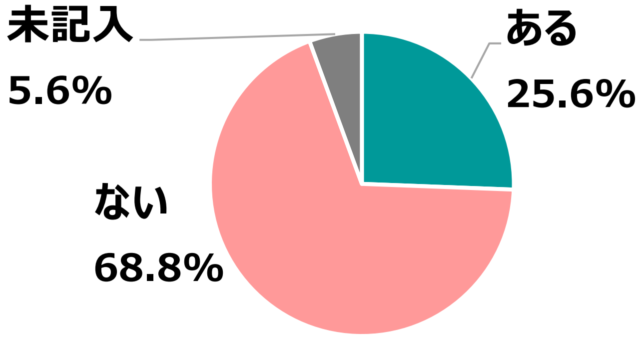
⑦心がけていること（重複回答92）

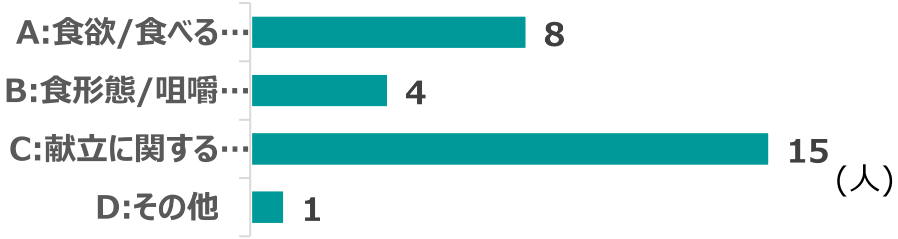
分類	人数	行為	人数	行為	人数	行為	人数
A:野菜を食べる	**17**	野菜を多く	14	野菜と大豆を食べる	1	玄米/野菜を多く	1
		野菜から食べる	1				
B:バランスよく	**37**	バランスよく食べる	14	たんぱく質をとる	6	いろんなもの食べる	3
		種類を多く	2	脂肪	2	肉魚など交替でだす	2
		肉を食べる	2	牛乳を飲む	1	10種の食材	1
		食品群表チェック	1	主菜と副菜をとる	1	主食･主菜･副菜をとる	1
		食品の種類	1				
C:食べ方	**22**	よく噛む	6	量	4	1日3食	3
		毎日食べる	1	便秘をしないよう	1	柔らかにするため火をとおす	1
		朝食にヨーグルトバナナ	1	味噌汁をとる	1	1日1回は食パン麺	1
		消化によいもの	1	油ものほしくない	1	同じ時間に食べる	1
D:制限	**16**	塩分控えめ	9	○○kcalに抑える	2	主食を減らす	2
		間食をやめる	1	漬物･味噌汁に気を付ける	1	コレステロールが気になるので注意している	1



食事で困っていることについて

⑧:食事で困っていることがありますか



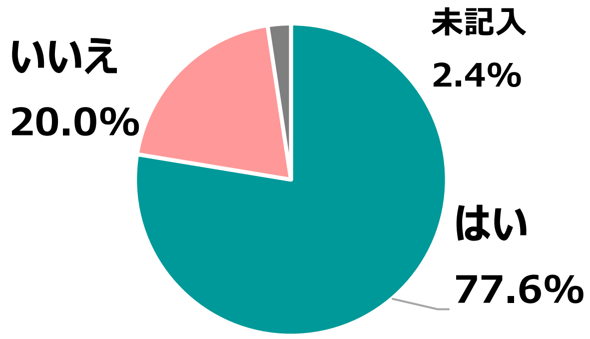


⑧困っていること（重複回答28）

分類	人数	事象	人数	事象	人数	事象	人数
A:食欲/食べる量に関する困りごと	8	朝食は食べられない	1	食欲がなくなってきた	1	たくさん食べたい	1
		食べる量が減ってきた	1	食べたいものがない	1	暑くて食欲が落ちる	1
		つい食べ過ぎる	1	量が多い	1		1
B:食形態/咀嚼に関する困りごと	4	柔らかいものをとるようになる	1	固いものが食べられない	1	肉をなかなか食べられない	1
		噛む回数が少ない	1				
C:献立に関する困りごと	15	変わり映えがしない/いつも同じ献立	5	好きなものに偏る	1	何を作っていいのかわからない	1
		作るのに具材を入れ、量が多くて結局捨てる	1	毎日買い物に行けない	1	作る時間がない	1
		塩分の摂りすぎ	1	日持ちの短い保存購入	1	野菜不足/菜物が高いとブロッコリーの冷凍ばかり	1
		野菜が少ない	1	作るのが飽きている	1		
D:その他	1	乳製品でお腹がごろごろする	1				

現在行っている運動について

⑨:何か運動はしていますか



⑨運動内訳（重複回答131）

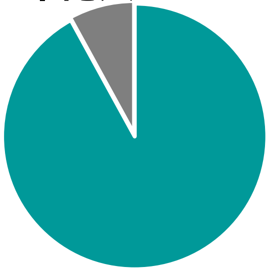
分類	人数	行為	人数	行為	人数	行為	人数
A:散歩/ウォーキング	60	散歩/ウォーキング	43	ストレッチ	7	ヨガ	6
		タオル体操	1	吹き矢	1	ボディバランス	1
		デイサービスで体を動かす	1				
B:体操/グランドゴルフ	56	グランドゴルフ	11	ラジオ体操	9	体操	2
		ゴルフ	4	水中歩行	3	フレイル体操/ロコモ体操/健康体操	7
		卓球	2	太極拳	2	自彊術	2
		自転車	2	テレビ体操	1	買い物	1
		クラシックバレー	1	バレーボール	1	ジョギングもどき	1
		水泳	1	リズム体操	1	スクワット	1
		釣り	1	畑仕事	1	にわの手入れ	1
		舞踏	1				
C:筋トレ/ジム	15	筋トレ	7	ジム	4	山歩き	2
		エアロビクス	1	ボディパンプ	1		

本日の講座について

⑩:本日の講座

⑩本日の講座

	人数	割合
よかった	115	92.0%
よくなかった	0	0.0%
未記入	10	8.0%



⑩-どんなところがよかったか

内容	人数	内容	人数	内容	人数
わかりやすい	16	気づきがたくさんあった	1	栄養面	1
夏バテ防止	4	食事の作り方	1	聞きやすくわかりやすかった	1
改めて食生活を考えました	4	食品のつかい方	1	蛋白質のとり方がわかった	1
料理、レシピの話	3	食事の適量がわかった	1	分からなかったことが確認できた	1
栄養について再確認できた	2	本を読むより理解しやすい	1	野菜の話	1
食事の大切さ	2	質問に答えてもらえた	1	淡色野菜と緑黄色野菜の見分け方	1
具体的で理解しやすかった	2	細かいところまで説明	1	手ばかり	1
食事、栄養のとり方	2	色々と	1	主菜と主食を同時にとらないと筋肉にならない	1
良く説明してくれた	2	絵で説明よかった	1	忘れていたこと思い出させてくれた	1
水分をしっかりとる	2	フレイル予防よくわかった	1	間食に栄養になるものを食べるとよい	1
熱中症の話	2	食事がよくわかった	1	よかったが聞きづらいところがあった	1
ていねいでよかった	1	栄養バランス再確認できた	1	自分を振り返るよい機会になりました	1
手抜きでつくる料理	1	野菜を手でちぎる、やってみます	1	ネバーが便通がよくなる	1
野菜の保存	1	全部	1	新しい知識を教えられた	1

最近1週間の食事について

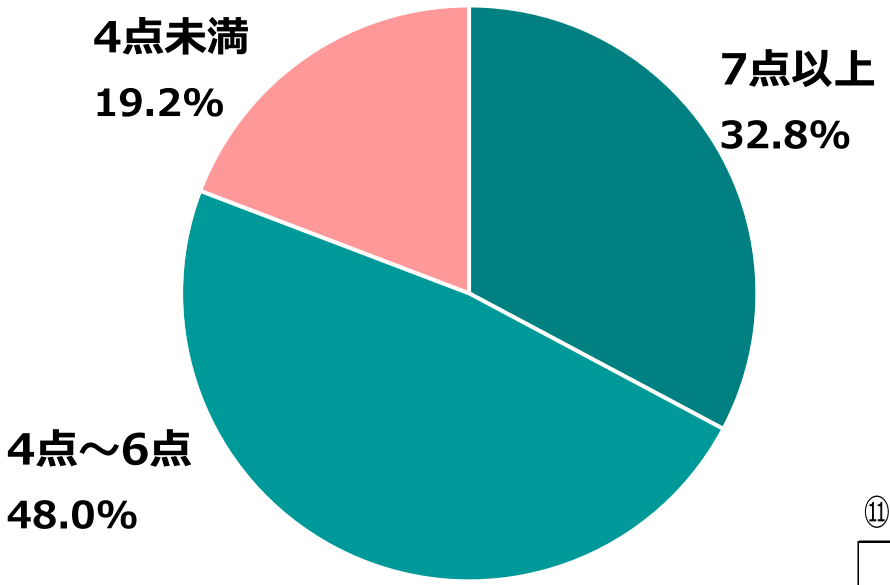
⑪:最近1週間の食事について該当するところに○をして下さい

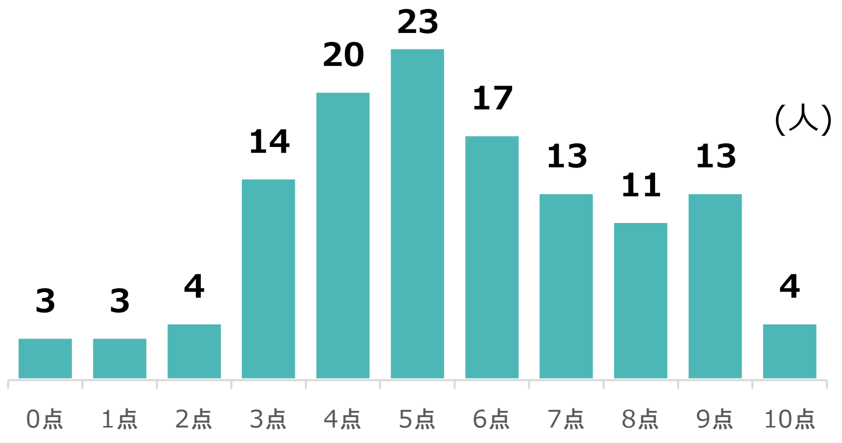
食品群/頻度	ほぼ毎日		2-3日に1回		週に1-2回		ほとんど食べない	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
肉	61	48.8%	51	40.8%	11	8.8%	2	1.6%
魚介類	42	33.6%	60	48.0%	20	16.0%	1	0.8%
卵	72	57.6%	30	24.0%	14	11.2%	5	4.0%
大豆・大豆製品	79	63.2%	33	26.4%	6	4.8%	1	0.8%
牛乳・乳製品	100	80.0%	13	10.4%	8	6.4%	3	2.4%
緑黄色野菜	105	84.0%	16	12.8%	3	2.4%	0	0.0%
海藻類	38	30.4%	56	44.8%	26	20.8%	3	2.4%
いも	24	19.2%	47	37.6%	38	30.4%	9	7.2%
果物	88	70.4%	18	14.4%	10	8.0%	6	4.8%
油を使った料理	79	63.2%	28	22.4%	12	9.6%	3	2.4%

直近1週間の食事について

⑪-食品群多様性摂取

※前項最近1週間の食事について、食品摂取の多様性スコアDVSに基づき
得点「ほぼ毎日」の項目だけに１点として計算





⑪-食品群多様性摂取

	人数	割合
7点以上	41	32.8%
4点～6点	60	48.0%
4点未満	24	19.2%

⑪-食品群多様性摂取

	人数	割合		人数	割合
0点	3	2.4%	6点	17	13.6%
1点	3	2.4%	7点	13	10.4%
2点	4	3.2%	8点	11	8.8%
3点	14	11.2%	9点	13	10.4%
4点	20	16.0%	10点	4	3.2%
5点	23	18.4%			

東京都健康長寿医療センター研究所の健康長寿新ガイドラインではDVS７点以上目指すことを提案。
DVSが高いほど、筋量が多く、握力が高いことや通常歩行速度が速いことが示されています。

参加者の感想について

⑫：感想

⑫感想

また受けたい	お年寄り向けに大きな声で講演していただきありがとうございました
わかりやすく教えて頂き有難うございます	体重、血圧、体温、はかっておくようにします
夏バテに気をつけたい	元気のある声で聞きやすかった
体のことを考え食事に注意するようになったがあらためて重要性を感じた	暑さにまけそうでしたが、勢いのあるお話しで元気がでました
あまり気づかず食事をとっていたが、これからは考えて作りたい	ユーモアもあり声も大きくよかった。ためになった
食事内容の見直し食事作りがだんだんおっくうになってきました	自分の体、食事を見直すきっかけになった
先生がやさしいところが良かった	食事、運動、バランスよく生活すること
今日は本当にありがとうございました	よくわかるように説明して頂き有難うございました
低栄養予防のためのチェックと知識のチラシについて説明で理解できました	色々わかりました
日々の食生活に励行してまいります	今日講座をしっかり考えて夏バテしないように
１０食品群活用したいと思います	とても良かった。食生活のことバランス良く食べる
手ばかりは絵の資料があるともっとわかりやすいと思います	簡単に作れるメニューは暑い今の時期でもさっと作れそうで早速今夜のメニューに
フレイルの話参考になりました	自分のおやつの量にびっくり
メニュー助かります。野菜のメニューが参考になります	もう少し体力をつけたかったので参考にします
改めて食事の基本が理解できてよかった	毎日のことなのでより気をつけてとりたいと思います。食の大切さを学んだ
健康の為にも食事が大切だと痛感しました	少し食物アレルギーあり。乳製品でお腹ゴロゴロ。ゴロゴロしないもの利用している
先生の説明がよかった	楽しい時間を過ごせました。よく理解できました
わかっていることでもあらためて再認識した	

まとめ①

令和5年4月～9月までで、「②栄養からフレイル予防」に参加された方は125名で、全ての方から回答を得られました。

・女性の参加が多いですが、男性は22%の参加でした。
・年齢は、40代～90代と幅広いものでした。
・指輪っかテストではフレイルリスクが高くなる隙間ができる人は18%でした。
・体重の変化では１年間に減った人が19%、増えた人が17%、変化なしが54%でした。
・BMIでは21.5～24.9kg/㎡(目標とするBMIの範囲　65歳以上　食事摂取基準2020)に
　達しない人は39%、18.5 kg/㎡未満の人は9%でした。
・1日の食事回数では3食食べている人が91%、２食5%、1食1%でした。
・主食・主菜・副菜を組み合わせて1日2回以上食べている人は93%でした。
・食事で心掛けていることがある人は72%でした。
・食事で困っていることがある人は26%ありました。
・運動をしている人は78%、していない人は20%でした。
・本日の講座では良かったが92%、よくなかったは0%でした。

まとめ②

・食品群多様性摂取は低栄養のリスクが高いDVS4点未満は19%の24人、目標とする７点以上は33%の41人でした。

また、体重が減った(良好除く)22人中、DVS4点未満は27%の6人だった。体重変化なし68人中4点未満13%に比べ体重が減った(良好除く) 人はDVS4点未満の割合が高い。
体重が減った(良好除く) 4点未満の6人をみるとほぼ毎日食べているものに6人すべてで肉・魚介類はなかった。緑黄色野菜・果物は多く食べている。
指輪っかテストで隙間ができる23人中DVS4点未満は30%の7人だった。 4点未満の7人をみるとほぼ毎日食べているものに7人すべてで肉・魚介類はなかった。

また125人全体の中でほぼ毎日食べているものは、牛乳・乳製品100人、緑黄色野菜105人と多いが、肉は61人、魚介類は42人と少なくなっている。
魚介類よりも肉の方を多く食べている様子が見られる。

価格、保存、嗜好、体調なども考慮し、また、皆様の実態ご希望に沿い、食品群多様性摂取をバランス良く取り入れることのできるご提案をさらにしていくことの必要性を感じます。

アンケートの食品摂取多様性スコアについて

アンケートで使用した食品摂取の多様性スコアDVSは、主食や嗜好品を除き、日本人が普段食べる主菜・副菜・汁物の約80%（国民健康・栄養調査に基づく摂取重量ベース国民健康・栄養調査）を占める食品群として、肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜類、海藻類、果物、いも類、および油脂類の10食品群の1週間の食品摂取頻度からDVS（0-10点）を算出し評価する指標である。DVS得点が高いほど①たんぱく質や脂質の摂取比率が増え、炭水化物の摂取比率が減少する。②ビタミンやミネラルの摂取量が増える。③全体の摂取エネルギー量はあまり変化しない。などの傾向が見られ自然にバランスの取れた食事に導くことから、合計得点が7点以上になることを推奨している。（成田美紀，2．食べよう！いろいろな食材，1）食材食品摂取の多様性スコア（DVS）．東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイドライン策定委員会編著．健康長寿新ガイドラインエビデンスブック．P.6-8. 社会保険出版社（東京），2017．）実際、DVSは日本人の高齢者の食品摂取の多様性を評価する指標として、疫学研究や公衆衛生の現場において幅広く活用されている。

多くのエビデンスが積み上げられている一方で、本指標は1990年代開発以降見直しが行われておらず現在の食生活の実態を反映していない可能性もあり改訂版試作の検討がされている。また、国立長寿医療研究センターや徳島大学の研究者らが13品目からなる新たな「食事バランスチェックシート」を2023年公表している。今後の動きも注視したいところです。