

Dietary Protein Intake Is Protective Against Loss of Grip Strength Among Older Adults in the Framingham Offspring Cohort.

食事たんぱく質の摂取は高齢者の握力低下を予防する：フラミンガム第2世代コホート研究

Robert R. McLean, Kelsey M. Mangano, Marian T. Hannan, Douglas P. Kiel, and Shivani Sahni

J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2016 Mar;71(3):356-61.

背景：加齢に伴う筋力低下は高齢者にとって重大な公衆衛生上の問題である。食事たんぱく質は筋肉量の維持と関連があることは分かっているが、筋力との関連は未だに不明である。

方法：フラミンガム第2世代コホートより、1746名の男女の食事摂取頻度調査票を用いて測定した食事たんぱく質（総、動物性、植物性）摂取量と6年間の握力変化の関連を評価した。

結果：ベースラインの平均年齢は58.7歳（範囲：29~85歳）で、総、動物性、植物性たんぱく質の平均摂取量はそれぞれ79, 57, 22g/日だった。調整されたベースラインでの握力と総、動物性、植物性たんぱく質の四分位間での差は見られなかった。たんぱく源にかかわらずたんぱく質を多く摂取すると、握力低下は抑えられた（すべて p for trend \leq 0.05）：摂取量が第一四分位の者は握力が0.17~0.27%/年低下したのに対し、第四四分位の者は0.52~0.60%/年増加した。年齢層化解析では、60歳以上の者（ $n=646$ ）は総、動物性たんぱく質と握力低下との関連において同様な傾向を示したが、この傾向は60歳未満の者（ $n=896$ ）では有意ではなかった。

結論：総、動物性たんぱく質を多く摂取すると60歳以上の握力低下を抑えられた。これらのたんぱく質の摂取量増加は、高齢者において筋力の維持と運動障害の予防に役立つだろう。

この論文を読んで

食事たんぱく質の質と筋力変化の関連には年齢も関係することがこの研究の結果から分かった。今回は60歳以上/未満の者に分けた解析をおこなっていたが、現在は高齢者の寿命が延びているため、他の分け方では結果が変化するか気になった。