

Dietary Protein Intake Patterns and Inadequate Protein Intake in Older Adults from Four Countries

4カ国の高齢者における食事のたんぱく質摂取パターンと不十分なたんぱく質摂取量

Alejandro Gaytán-González, María de Jesús Ocampo-Alfaro, Francisco Torres-Naranjo, Roberto Gabriel González-Mendoza, Martha Gil-Barreiro, Maritza Arroniz-Rivera, Juan R López-Taylor

Nutrients. 2020 Oct 16;12(10):3156. PMID : 33081081

近年、1食あたりのたんぱく質摂取量が注目されており、各国でたんぱく質の摂取パターンが報告されているが、これらのデータの比較は不足している。我々は、異なる各国の高齢者における1日および1食あたりのたんぱく質の摂取パターンと不十分なたんぱく質摂取量 (IPI) の割合を比較することを目的とした。4カ国 (メキシコ、アメリカ、ドイツ、イギリス) の高齢者におけるたんぱく質摂取量のデータを得た。国ごとにたんぱく質摂取量 (1日および1食あたり)、1日および1食あたりの IPI、そして十分なたんぱく質を含む食事の回数を比較した。1日あたりの IPI は、 $<0.8 \text{ g/kg/d}$ と $<1.0 \text{ g/kg/d}$ では4カ国間で有意差が見られたが (どちらも $p < 0.001$)、 $<1.2 \text{ g/kg/d}$ では有意差が見られなかった ($p = 0.135$)。1食あたりの IPI ($<30 \text{ g/食}$) では、朝食 ($p = 0.287$) と昼食 ($p = 0.076$) では4カ国間で有意差は見られなかったが、夕食 ($p < 0.001$) では有意差が見られた。一方で、1食あたりの IPI ($<0.4 \text{ g/kg/食}$) は、朝食、昼食、夕食で国ごとに有意差が見られた (全て $p < 0.001$)。 $\geq 30 \text{ g/食}$ または $\geq 0.4 \text{ g/kg/食}$ を1日あたり0、1、2回または3回食べた参加者の割合は、4カ国間で有意差が見られた (全て $p < 0.05$)。朝食および昼食時の IPI ($<30 \text{ g/食}$) は、解析を行ったサンプルにおいて共通した特徴であり、異なる各国の高齢者における栄養介入の機会となるかもしれない。

この論文を読んで：この論文や、この論文の参考文献を読んで、高齢者ではたんぱく質摂取量が不足しており、特に朝食における不足が大きいことが分かった。この論文では、朝食・昼食・夕食のタイミングよりも食事の回数に注目していたため、タイミングと回数の考え方や、若年者におけるたんぱく質摂取状況について知りたいと思った。