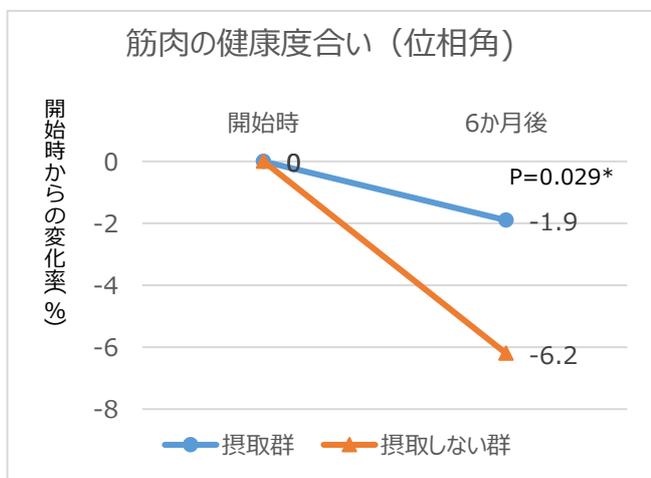


高齢者専門宅配弁当『宅配クック ワン・ツウ・スリー』

「高齢者におけるたんぱく質摂取と身体機能低下予防」に関する調査結果
「幸(しあわせ)たんぱく食」の摂取で高齢者の身体機能の低下が鈍化傾向に

株式会社シニアライフクリエイト（本社：東京都港区、代表取締役：高橋洋、以下：当社）は、当社が展開する高齢者専門宅配弁当『宅配クック ワン・ツウ・スリー』において、筑波大学の山田実教授監修のもと、デイサービスに通う単身および高齢者世帯の要介護高齢者を対象とした「高齢者におけるたんぱく質摂取と身体機能低下予防」に関する調査を実施しました。



幸たんぱく食

◆当社が提供する「幸(しあわせ)たんぱく食」の有意性を検証

本調査は、当社が『宅配クック ワン・ツウ・スリー』を通じて提供している低栄養・フレイル予防のお弁当「幸(しあわせ)たんぱく食」[1食(おかず+ごはん170g)でたんぱく質20g以上の摂取が可能]について、その有意性の検証を目的に実施したものです。なお、調査にあたっては、介護予防・フレイル対策等の研究をされている筑波大学人間系の山田実教授に監修いただきました。〈調査期間：2023年11月1日～2024年5月5日〉

◆「幸たんぱく食」を摂取した高齢者は、摂取しない高齢者と比較して身体機能の低下が鈍化傾向に

高齢者におけるたんぱく質摂取と身体機能低下予防に関する調査として、デイサービスに通う単身および高齢者世帯の要介護高齢者に対し、1食あたりたんぱく質20g以上（ごはん170g含む）の「幸たんぱく食」を6か月間、最大で昼夜2食摂取する群（86.6±3.9歳）と、摂取しない群（86.8歳±7.1歳）^{※1}に分けて比較調査を実施しました。

両群ともに加齢による身体機能低下を見られたものの、「幸たんぱく食」を摂取した群は摂取しない群と比較して、機能低下が鈍化する傾向があるという結果になりました。要介護者に対して、たんぱく質量が整った「幸たんぱく食」を摂取することにより、身体機能の低下予防につながる可能性があるということが分かりました。具体的には、筋肉の健康度合い（位相角^{※2}）の開始時から6か月後の変化率比較において、「幸たんぱく食」摂取群は-1.9%だったのに対し、摂取しない群では-6.2%と有意な差が認められました。

※1 「幸たんぱく食」を摂取しない群は、自宅で通常の食事を摂取。

※2 位相角とは、筋細胞の健康状態や機能を反映する指標。

◆「幸たんぱく食」について

<特徴>

1食でたんぱく質20g以上を必ず摂取できる、低栄養やフレイルの予防を目的とする健康志向の方向けのお弁当です。厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」※3では、1日約50～60gのたんぱく質の摂取を推奨しており、「幸たんぱく食」は、たんぱく質が1食あたり 20g以上となるよう献立を考えています。噛み応えのある食材を使用することで咀嚼力の低下を防ぐとともに、酸味や辛味のあるおかずで唾液の分泌を促し、口の中を清潔に保つなど、口腔機能の維持にも配慮しています。

<「幸たんぱく食」という名称>

『「幸たんぱく食」の喫食を介して、たんぱく質をしっかりと効率よく高い値で摂取することで、健康寿命を延ばし、幸せになってほしい』という想いのもと、「幸(こう)たんぱく食 = 高(こう)たんぱく食」という意味合いも込めています。

※3 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版)より

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316585.pdf>

【高齢者専門宅配弁当『宅配クック ワン・ツウ・スリー』】

高齢者専門宅配弁当『宅配クック ワン・ツウ・スリー』は、現在全国で353店舗展開しており(2024年12月1日時点)、月間約300万食を提供しています。店舗では、在宅の高齢者を中心に、宅配時の手渡しによる見守り・安否確認を創業時より実践しており、昼食・夕食を別々に届け1日2回訪問することで、より顧客に近い存在となるべく努めています。また、お届けの際に倒れているなどの異常が発見された場合には、速やかにケアマネジャーやご家族と連動する地域密着型の独自のサービスを展開しています。

【会社概要】

会社名：株式会社シニアライフクリエイト

代表：代表取締役 高橋 洋

本社：東京都港区三田3丁目12番14号 ニッテン三田ビル6F

電話番号：03-5427-3981

ホームページ：<https://slc-123.co.jp/>

創業：1999年12月

資本金：5,000万円

事業内容：1) 高齢者専門宅配弁当「宅配クック ワン・ツウ・スリー」フランチャイズ本部の運営

2) 高齢者施設向食材卸事業「特助くん」の運営

3) 高齢者向コミュニティサロン「昭和浪漫倶楽部」の運営

4) 高齢者施設向厨房受託事業「結の台所」の運営

5) 個人向通販事業「健康直球便」の運営

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社シニアライフクリエイト 担当：鈴木

TEL：03-5427-3985(直) FAX：03-5427-3987