

食品摂取状況からみた高齢者の食生活

津村有紀^{*1}, 荻布智恵^{*1}, 広田直子^{*2}, 曾根良昭^{*1}

^{*1} 大阪市立大学大学院生活科学研究科,

^{*2} 長野県短期大学生活科学科

Study on dietary life of the elderly from viewpoint of food consumption pattern

Yuki TSUMURA^{*1}, Tomoe OGINO^{*1}, Naoko HIROTA^{*2}, Yoshiaki SONE^{*1}

^{*1} Graduate school of Human Life Science, Osaka City University

^{*2} Nagano Prefectural College, Department of Human Life Science
the elderly, food consumption pattern, dietary life

Summary

We studied dietary life of elderly people from the viewpoint of food consumption pattern using a dietary questionnaire asking them their daily food consumption patterns as well as their dietary styles. The number of the subjects (over 65 years old) living in Kansai area, Osaka urban area and Nagano rural area were 206, 70, and 75, respectively. Analysis of the questionnaire showed that the elderly men who are living alone tend to consume less fruits than the recommend intake. In addition, men who usually take meals by themselves consume less dairy products, vegetables and fruits than the recommended intakes. In contrast, we could not find any relation between the dietary styles and the food consumption pattern in the elderly women. These results indicate that our advance society needs to provide more efficient nutritional education and dietary support to the elderly as well as to young men to improve their quality of life in their later years. In addition, we found a difference in the amount of vegetables consumed but no significant difference in the consumption of other food groups between urban and rural dietary habits. This fact indicates that in the present modernized Japan, for the elderly there is no difference in the dietary habits between urban and rural areas, except the consumption of vegetables, which the rural elderly can provide for themselves.

Keywords : 高齢者、食品摂取状況、食生活

.はじめに

現在、わが国における65歳以上の人口は約2430万人であり、国民の約5人に1人がいわゆる高齢者である。この日本における社会の高齢化は欧米諸国に比べても急速で、今後も高齢者の人口比率は上昇すると予想されている。また、日本社会の高齢化に伴って、65歳以上の夫婦のみで構成される世帯や高齢者のみの単独世帯の数が急速に増加している。このような高齢化社会を迎えたわが国では、高齢者が健康で自立した生活を送ることができ、社会を構築することが重要であり、そのためには高齢

者が健康な老後を送ることができるよう、いわゆる“健康寿命”の延伸が社会的課題となっている。この健康寿命の延伸等を目標とし、2000年から厚生省（現厚生労働省）の主導で始まった「健康日本21」¹⁾では、高血圧、高脂血症などの食習慣や運動習慣などを原因とする疾病、いわゆる生活習慣病の一次予防が重要であるとされており、特に日常生活での食品摂取の適正化による予防を呼びかけている。

健康寿命の延伸や、人々の健康維持には適正な食生活を送ることが必要であり、また生活の質（QOL）を維

持するためにも健全な食生活の維持が重要な役割を果たすことはこれまでの種々の研究が明らかにしている。しかし、これらの高齢者の食生活に関する研究は摂取エネルギーや栄養素の充足率、食品の摂取量から評価したものが多く^{6)・14)}、高齢者が健全な食生活を送ることができるようにするための健康栄養教育といった観点から考えると、高齢者にも理解しやすい食品群別の摂取量から高齢者の食生活を評価することも必要であると考えられる。また、急速な高齢化社会の進展に伴って高齢者の生活様式も変化し、食生活のスタイルも変化してきていることを考慮すると、食生活のスタイルが高齢者の食品選択状況 - 食品群別摂取状況 - に及ぼす影響や社会的、身体的要因と各食品群の充足率との関連について検討することは、今後の高齢化社会における健全な食生活のありかたを考えるときの基礎的資料を提供するものと思われる。

そこで、われわれは高齢者の食生活の現状を行政機関等が地域での栄養指導の効果を評価するのによく用いられる簡易食物摂取状況調査によって把握し、同時に調査した食生活の状況、家族形態などの社会的要因、高次生活機能の保持・健康度自己評価などの身体的要因と簡易食物摂取状況調査より得られた食品群別充足率との関連について検討し、近畿、大阪市住吉区、長野県坂北村に在住する高齢者の食生活を食品群別充足率の観点から考察した。さらに、都市部と農村部では生活環境の違いより、食習慣や食品の摂取状況が異なることが推測され、それぞれの地域に適した高齢者の栄養健康教育を考えるため、都市部の高齢者の食生活状況として大阪市住吉区の調査結果と、農村部として長野県坂北村の調査結果を比較検討した。

表1 調査票の内容 (質問順)

年齢、性別、身長、体重
生活活動強度
健康度自己評価
趣味の有無
独居の有無
一人での食事をする頻度
食事の調理・準備をする人
外食、市販の弁当・惣菜、配食の利用頻度 (朝食、昼食、夕食それぞれについて)
間食・夜食の頻度
食料品の買い物の頻度
簡易食物摂取状況調査
老研式活動能力指標調査

調査方法

1 調査票

本研究では自己記入式の調査票を用いたが、その内容を表1に示す。主な調査目的である個人の食物摂取調査のための簡易食物摂取状況調査項目と個人の老化度を推測するための老研式活動能力指標調査項目に加えて、年齢、身長、体重、生活活動強度、健康度の自己評価、口腔内状況などの身体状況調査項目、高齢者の家族

形態調査項目、一人で食事をする、いわゆる“孤食”の頻度などの社会的要因調査項目、食事の準備や市販の惣菜や外食の利用頻度食料品の買い物の頻度などの食生活状況調査項目で構成されている。ここで用いた簡易食物摂取状況調査項目は大阪市健康保健局が地域栄養教育の際、その教育効果の評価の為に用いた調査票²⁾に準拠して作成したものであり、厚生省(現厚生労働省)健康の指標策定委員会が報告した食生活状況調査を参考資料として高橋ら¹⁵⁾が作成した食物摂取状況調査票とも概ね同じ質問項目を含むものである。食品の摂取頻度とその量(1週間の摂取頻度と量の概略)を回答するもので、今回は調査対象者が高齢者であることを考慮し、摂取量の目安として、主な食品の実寸大の写真を掲載した。この簡易食物摂取状況調査票を用いて、予備的に18名の高齢者の食事調査を行ったが、その結果は大阪市健康保健局の評価結果に示された高齢者の一般的な結果とよく一致した。また高齢者の高次生活機能の保持と食生活・食品摂取との関連を、高齢者の高次生活機能の指標として老研式活動能力指標³⁾を用いて検討した。老研式活動能力指標は、地域での独立した生活を営む上で必要とされる活動能力を測定するための尺度として東京都老人研究所が開発した指標であり、現在、日本国内で広く用いられているものである。

2 調査対象

調査はまず平成14年の7月、8月に生活科学部に所属する学生、院生の65歳以上の親類、知人等で大阪府・京都府・兵庫県に在住する244人に調査票を郵送し、234部を回収した(回収率95.9%)。そのうちデータ解析に必要な項目に回答が得られたのは206人であり、その平均年齢は男性73.2±6.4歳、女性74.0±6.1歳であった(平均値±標準偏差)。以降、本文中では、この大阪府・京都府・兵庫県に在住する244人に対する調査で得られた結果を“近畿圏”と表示する。次に、長野県の坂北村での調査は平成14年の12月に坂北村役場の地域保健に関わる栄養士、看護師、保健士に依頼して調査票を配布、回収した。長野県坂北村は平成14年7月31日の時点で、人口2240人、65歳以上の高齢者703人(高齢者比率31.4%)、高齢者のうち75歳以上353人(後期高齢者比率15.8%)で、今回の調査では65歳以上の高齢者133人から回答を得た。そのうちデータ解析に有効な回答が得られたのは75人であった。有効回答を得た対象者の平均年齢は男性76.8±5.4歳、女性74.0±7.9歳であった(平均値±標準偏差)。以降、本文中では、長野県坂北村での調査で得られた結果を“坂北村”と表示する。最後に大阪市住吉区

における調査は平成15年の2月、3月に調査地域の町会に調査票を配布し、各町会の班ごとに回答が記入された調査票を回収した。今回の調査では住吉区の中で長野県坂北村と人口や高齢化率が近い、住民人口2578人、65歳以上の高齢者924人（高齢者比率35.8%）、高齢者のうち75歳以上547人（後期高齢者比率21.2%、平成12年国勢調査）の町会地域を選択した。以降、本文中では、大阪市住吉区の一町会での調査で得られた結果を“住吉区”と表示する。

以上、3つの調査地域における、有効回答者の年齢構成を表2に示す。

なお、今回の高齢者を対象とした調査の参考として、社会的、文化的背景が異なると考えられる本学の大学生・大学院生計104人（男性46人、女性58人）に同じ調査票を用いて調査を行った。平均年齢は男性22.1±1.6歳、女性22.0±1.4歳であった（平均値±標準偏差）。

表2 各調査地域での有効回答者の年齢構成 (人)

	近畿圏		大阪市住吉区		長野県坂北村	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
65~69歳	27	29	12	12	1	23
70~74歳	21	44	11	12	7	15
75~79歳	15	34	4	12	4	9
80歳以上	14	22	3	4	5	11
計	77	129	30	40	17	58
	206		70		75	

3 食品群別充足率の算出

簡易食物摂取状況調査に回答・記述された1週間あたりの摂取頻度、1回あたりの摂取量から80kcalを1点として各食品群の1週間あたりの摂取点数を計算し、これを7で割って1日あたりの各食品群の摂取点数を得た。本論文での食品群別充足率に用いた食品群は調査結果の参照を容易にするため本調査票の作成の基とした大阪市健康保健局の簡易食物摂取状況調査で用いられているのと同様に6つに分類し、各群の食品の内容も同一とした。今回の調査での各食品群に含まれる食品類の内容を表3に示した。各食品群別充足率の算出に用いた各食品群の摂取目標量は第6次改定日本人の栄養所要量、食事摂取基準の活用⁴⁾に基づき対象者の年齢・性別・活動強度により各食品群の摂取目標点数を設定し、各個人の摂取目標点数に対する摂取点数の百分率を充足率とした。本研究で用いた各食品群の摂取目標点数を表4に示した。

4 調査結果の集計および統計処理方法

調査対象の年齢平均、各食品群別の充足率平均などは

男女別に集計・計算し、その値は、すべて平均値±標準偏差で示した。地域及び男女間における各食品群別充足率の差、及び家族形態、「孤食」、老研式活動能力指標に対する食品群別充足率の差の検定にはKruskal-Wallis検定を用い、有意差のあったものは更にMann-Whitney検定を行った。今回の調査で得られたデータの分散が群によって一様でないためノンパラメトリック検定を用いた。なお、家族形態、「孤食」、老研式活動能力指標点数に対する食品群別充足率の差の検定には3つの調査地域から得られたデータを合わせて統計処理した。データの統計処理には、統計解析ソフトウェアSPSS Ver.10.0 for Windowsを用いた。有意水準は $p < 0.05$ とした。

表3 各食品群の内容

	内容
第1群	魚・肉・卵・大豆・大豆製品
第2群	牛乳・乳製品・海草・小魚
第3群	野菜類
第4群	果物類
第5群	米・パン・麺・いも・砂糖
第6群	油脂類

表4 各食品群の目標点数（数値は80Kcalを1点とした時の点数）

生活活動強度	男						女							
	65~69歳			70歳以上			65~69歳			70歳以上				
第1群	4.8	4.7	5.0	5.0	4.8	4.6	4.7	5.6	4.0	4.6	4.7	4.4	4.0	4.4
第2群	1.8	1.8	3.8	2.2	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	3.8	1.8	1.8	3.8
第3群	1.2	1.2	3.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	3.2	1.2	1.2	3.2
第4群	1.8	1.8	3.0	1.0	1.8	1.8	1.0	1.0	1.8	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
第5群	12.4	14.6	17.6	10.8	11.3	13.6	15.5	9.7	11.7	13.7	15.5	8.5	10.1	11.9
第6群	1.3	1.3	2.5	2.5	1.3	1.3	1.3	0.8	1.3	1.3	2.5	0.8	0.8	1.3

調査結果

1 調査地域及び性別と食品群別充足率の関係

今回の簡易食物摂取状況調査により得られた食品群別摂取量から推測される3つの地域の男女別の平均食品群別充足率のレーダーチャートを図1に示し、それぞれの平均値と標準偏差を表5に示した。図1のレーダーチャートを比較すると、近畿圏、住吉区、坂北村の高齢者の6つの食品群別充足率は同様な傾向を示すことが分かり、

表5 調査地域別及び性別食品群別充足率

	近畿圏		住吉区		坂北村	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
第1群	78.1±24.0	84.5±28.9	76.4±24.5	83.7±26.7	76.6±24.4	80.2±29.0
第2群	107.7±68.0	126.0±63.5	101.7±68.1	122.8±69.0	129.4±76.8	115.3±65.4
第3群 *	63.2±24.9	67.8±19.8	60.9±25.5	65.9±21.7	77.2±18.9	81.7±19.5
第4群	67.7±47.9	80.2±46.8	82.8±70.8	96.5±66.4	86.0±54.5	103.9±58.7
第5群	107.1±36.8	119.3±26.7	112.8±35.1	119.2±28.4	180.9±24.8	187.6±25.8
第6群 **	108.5±70.4	137.4±77.0	77.3±39.3	136.7±72.9	89.5±43.4	126.1±71.9

値は%（平均値±標準偏差）

* 男女ともに近畿圏と坂北村の間、住吉区と坂北村の間に有意差が認められた。（ $p < 0.05$ ）

** すべての地域において、男女間に有意差が認められた。（ $p < 0.05$ ）

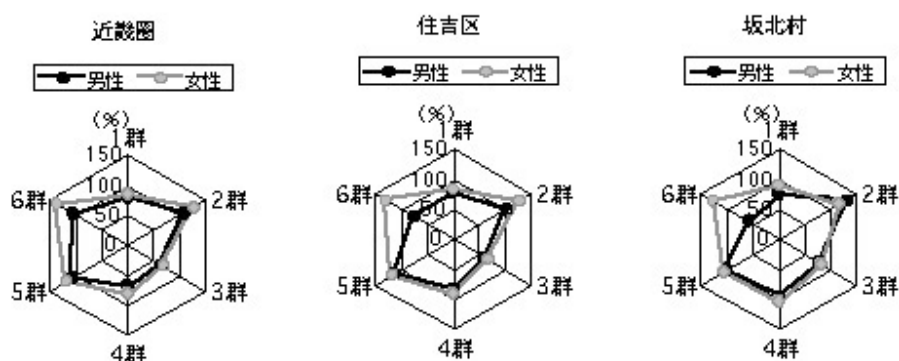


図1 調査地域別及び性別食品群別充足率

特に近畿圏と住吉区を比較すると、男性、女性とも有意な差はみられなかった。表5に示したこれらの食品群別充足率の平均値・標準偏差の値を比較すると、それぞれの有効回答者の数にもよるが、どの地域においても、第2群の牛乳、乳製品、海草、小魚、第4群の果物類、第6群の油脂類の充足率の標準偏差が大きく、個人差が大きいことを示している。また、第1群の魚、肉、卵、大豆、大豆製品と第3群の野菜類の充足率の平均値は各々、74.6%～89.2%、60.9%～81.7%に分布し、どの地域においても100%に達していなかった。近畿圏、住吉区の男女、坂北村の男性においては第4群の果物類の充足率も100%に達していなかった。近畿圏・住吉区と坂北村の食品群別充足率を比較すると男女とも坂北村において第3群の野菜類の充足率が有意に高かった ($p < 0.05$)。また3つの調査地域いずれにおいても、各群の充足率は女性が男性のそれよりも高い傾向を示し、特に第6群の油脂類の充足率は女性が男性よりも有意に高かった ($p < 0.05$)。

近畿圏の高齢者の食品群別充足率の平均値は大阪市健康保健局の食生活習慣改善指導事業調査報告書²⁾にある高齢者のそれらとよく一致した。

2 家族形態と食品群別充足率の関係

高齢者の家族形態を「独居」「夫婦のみ」「子・孫と同居」の3つに分類した場合の、家族形態別食品群別充足率を図2に示した。今回の調査では、独居の男性高齢者の有効回答数が少なかったが、男性高齢者では「独居」群の第2・3・4群の充足率が「夫婦のみ」「子・孫と同居」群に比べて低い傾向がみられ、特に第4群の果物類の充足率に有意な差がみられた ($p < 0.05$)。女性高齢者では男性高齢者にみられた家族形態による各食品群の充足率の差はみられなかった。

高齢者の食品摂取に関する今回の調査の参考として本学の大学生・大学院生学生に対して行った同様の調査結果

の中で、家族形態を「独居」と「家族と同居」の二つに分類し、食品群別充足率との関連をみたところ、独居男子学生の食品群別充足率パターンは独居男性高齢者と同様のパターンを示し、第2・3・4群の充足率が低い結果を示した。一方、女子学生は女性高齢者と同様に家族形態による各食品群の充足率の差はみられなかった。

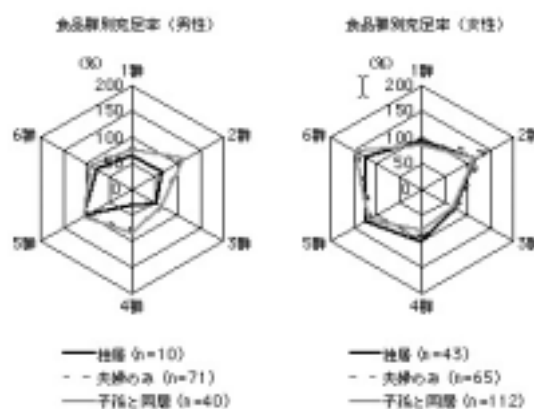


図2 高齢者の家族形態と各食品群の充足率
*「独居」群は「夫婦のみ」群、「子孫と同居」群に比べ食品群別充足率が有意に低い。 ($p < 0.05$)

3 「孤食」と食品群別充足率の関係

高齢者が一人で食事を摂る、いわゆる「孤食」の頻度と食品群別充足率の関係について検討した。家族形態が「夫婦のみ」「子・孫と同居」の場合でも食事を1人で摂ることがあるため、本調査では朝食、昼食、夕食それぞれについて「いつも誰かと一緒に食べる」「時々誰かと一緒に食べる」「ほとんど1人で食べる」の3つの選択肢を設けた。そこで「いつも誰かと一緒に食べる」に2点、「時々誰かと一緒に食べる」に1点、「ほとんど1人で食べる」に0点を与え、3食の合計得点が1～2点のグループを1日の食事を「1人で食べることが多い」、3～5点の得点のグループを「時々1人で食べる」、6点の得点のグループを「いつも誰かと一緒に食べる」として調査対象被験者を3つの群に分類した。図3に「孤食」の頻度と食品群別充足率の関係について示した。男性では「孤食」の頻度が高くなるほど第2・3・4群の充足率が低くなり、その差は有意であった ($p < 0.05$)。一方、女性ではどの食品群においても食品群別充足率の差はみられなかった。

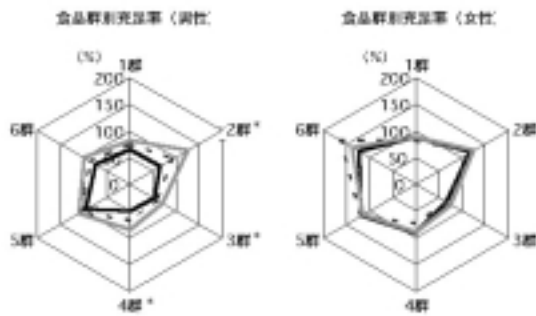


図3 孤食の頻度と食品群別充足率

*「1人で食べるが多い」群は「ときどき1人で食べる」群、「いつも誰かと一緒に食べる」群に比べ食品群別充足率が有意に低い。(p < 0.05)

4 老研式活動能力指標と食品群別充足率の関係

高齢者の生活機能の自立性を老研式活動能力指標によって評価し、その「自立度合い」の変化と各食品群の充足率の変化を検討した。今回の調査で得られた老研式活動能力指標の分布は高齢群ほど得点が低いものが多く、また男性よりも女性の得点が低かった。この得点分布の傾向は古谷野³⁾らの報告と同様であり、活動能力を「手段的自立」、「知的能動性」、「社会的役割」の3つの下位尺度に分けた場合の得点も加齢によって低下し、その低下パターンは古谷野³⁾らの報告と同様の特徴が確認できた。

老研式活動能力指標で示される生活活動能力と食品群別充足率との関係を検討し、さらに食品群別充足率に差が現れる活動能力のレベルが存在するか否かを検討するため、老研式活動能力指標(得点)と食品群別充足率の関係性を調べた。ここでは老研式活動能力得点を13点得点した群と12点以下の群(13 : 12 ~)、12点以上得点した群と11点以下の群(13, 12 : 11 ~)、11点以上得点した群と10点以下の群(13 ~ 11 : 10 ~)のように順次、ある活動能力得点で被験者群をその得点以上の群とその得点以下の群に分け、それぞれの群の平均食品群別充足率パターンを比較した。今回の調査では男性群の場合、高得点の高齢者が多く、従って得点の分布が高得点に限られたので、老研式活動能力指標(得点)と食品群別充足率の関係性を検討できなかった。一方女性群では活動能力指標が高得点から低得点まで広く分布して、解析が可能であったので、その結果の一部を図4に示す。このグラフから分かるように、12点以上と11点以下で群を分けた場合、第3群の充足率に有意差がみられた(p < 0.05)。また、8点以上と7点以下で群を分けた場合、第1群で充足率に有意差がみられ(p < 0.05)、どちらも得点が低い群で充足率が低かった。

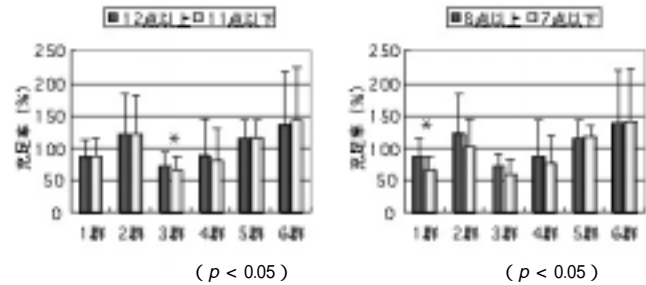


図4 老研式活動能力指標と食品群別充足率の関係

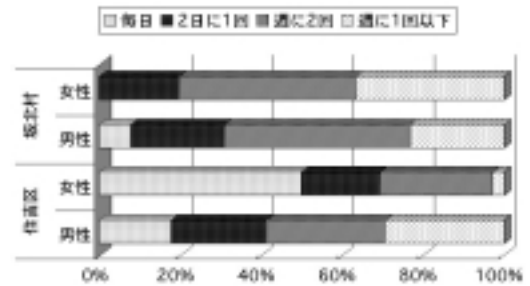


図5 食料品の買い物の頻度

5 食料品の買い物の頻度

住吉区では買い物に行くと言った女性のうち50%の人が「毎日行く」と答えたのに対し、坂北村の女性は「毎日行く」と答えた人はおらず週に2回以下である人が80%であった。

考察

日本社会の少子高齢化が進む中、高齢者が健康で心身ともに豊かな生活を送ることができるよう種々の方策を探ることは重要なことである。高齢者の健康に食生活の質が大きく影響することは論を待たないが、これまでに行なわれてきた高齢者の食生活についての研究の多くはエネルギーや栄養素の摂取量に関するものが多く^{6)・14)}、高齢者にも理解しやすい食品群別摂取充足率を用いた調査研究の数は少ない。そこで本研究では一般的に高齢者の食生活に影響を及ぼすと考えられる、地域及び性別、家族形態、一人で食事を摂る、いわゆる「孤食」の頻度、高齢者の生活機能の自立性と6つの食品群の充足率との関係性を検討し、高齢者への食事指導の一助となるよう調査を計画・実施した。

図1、表5に示した高齢者の調査地域・性別と食品群別充足率の関係では、どの地域においても男女ともに第3群の野菜類と第4群の果物類(坂北村の女性を除き)に不足傾向がみられた。この果物類の摂取が全般的に不足傾向にあるのは国民栄養調査の結果⁵⁾で日本人の果物の摂取量が長期的な減少傾向にあることや長野県の「平成13年度県民健康・栄養調査結果」にある食品摂取量の年

次推移に示されている果実類の摂取減少傾向と同一の傾向と考えられる。今回の近畿圏の食品群別摂取充足率の平均値は、ほぼ同一の調査票を用いて大阪市健康保健局が1999年に大阪市で行った調査結果²⁾と男女ともよく一致した結果を示した。また、今回の住吉区で得られた食品摂取および食生活に関わる質問に対する回答結果や食品群別充足率は近畿圏のそれと同様な傾向を示し、住吉区在住の高齢者の食生活全般が近畿圏全般の傾向と比較して特異的でないことが示された。

今回の調査では、“都市部”の住吉区と“農村部”の坂北村では野菜類の充足率のみに有意な差がみられ、男女とも坂北村において充足率が有意に高かった。このことは、農村部では野菜類の自給が可能でその摂取量が多いことが考えられ、住吉区の女性は食料品の買い物に行くと答えた人のうち50%が「毎日行く」と答えたのに対し、坂北村では「毎日行く」と答えた人はおらず、週に2回以下の人が80%であったこととも関係すると思われる。そのほかの食品群の充足率について都市部でも農村部でもあまり違いがないことは、近年の食品流通の発展が寄与していると推測される。

人の栄養状態はさまざまな社会的要因、身体的要因と関連することが知られていることから、これまでに家族形態と食品・栄養素の摂取の関係についていくつかの報告がある⁶⁾⁸⁾。熊江ら⁶⁾は家族形態が及ぼす個人の栄養素摂取状態への影響は女性より男性で大きく、独居の男性は配偶者など同居している男性に比べ、エネルギー摂取量、たんぱく質摂取量が有意に低いという結果を報告している。またDellmarら⁹⁾は人の孤独や社会的孤立はエネルギーやカルシウムの摂取量に影響し、それらの摂取を低くすると報告している。本研究でもこれらの文献に記載された結果と同様な結果が得られ、図2に示したように、男性高齢者では「独居」群の第2・3・4群の充足率が「夫婦のみ」「子・孫と同居」群に比べて低い傾向がみられたが、女性高齢者では各食品群の充足率の差はみられなかった。また、図3に示したように男性では「孤食」の頻度が高くなるほど第2・3・4群の充足率が低くなり、一方、女性ではどの食品群においてもこのような「孤食」の頻度による食品群別充足率の差はみられなかった。このような家族形態“一人で暮らすか、家族と暮らすか”が食品群別充足率に与える影響は、参考として実施した本学部の学生への調査結果でも同様な傾向が見られ、独居男子学生の食品群別充足率パターンが独居男性高齢者と同様のパターンを示し、一方、女子学生は女性高齢者と同様に家族形態による各食品群の充足率の差はみられなかった。このことは、逸見らの研究⁸⁾で述

べられている「女性は長期にわたり本人が家族に対する食事管理の役割を担っていたものが多く、そのことが本人にとって比較的良好な栄養摂取につながっている」との考えと矛盾しない。さらに、今回の調査で食事の準備を誰が担当するか質問したところ、男性では「配偶者」と回答した人が多かったのに対して、女性では「自分」と回答した人が最も多く、高齢女性では食事を自分で管理している人が多いことを示す結果も得られたことから、高齢男性に対して栄養教育を含む食生活支援が必要であると考えられる。また、本学部の男子学生・院生の家族形態と食品群別充足率の結果が、高齢男性のそれと同様な傾向を示したことは食事の管理などの栄養教育は若年世代から行われなくてはならないことを示唆するものである。今回の調査結果で、高齢女性に関しては、その家族形態が食品群別充足率に及ぼす影響は少ないことが示されたが、高齢女性が家族と同居する場合に比べ独居する場合では独居高齢女性において食物摂取状況に偏りのあるものが認められることが報告されているため⁸⁾、高齢者の女性に対する栄養教育も考慮しなければならない。また、今回の調査から分かったように「孤食」は高齢者の食品摂取にネガティブな影響を与え、逆に食事を誰かと一緒に摂る、いわゆる「共食」は食物の適切な摂取とともにQOLの向上が期待できることから、高齢者介護の面からも食生活支援のひとつとして「共食」の機会を提供することも重要であるだろう。

今回の調査研究において、男性高齢者の「孤食」の頻度が高い人は乳製品や野菜や果物の充足率が低いことが示され、更に主にビタミンやミネラルの給源となる果物類の充足率も低いことが分かったことから、在宅看護での食事の調整、栄養管理で留意すべきことであると思われる。

高齢者がその身体的・社会的活動能力を維持することは独立した生活を保障し、生活の質を高めることにつながることは明らかである。そこで高齢者の自立度と食品摂取の関係を知ることは、食事提供を含む高齢者のきめ細やかなケアの内容を検討する意味から重要であると考えられる。本研究では、高齢者の生活機能の自立性を老研式活動能力指標によって評価し、その「自立度合い」の変化と各食品群における充足率の変化を、老研式活動能力指標の分布が大きかった高齢女性群で検討を行った。その結果、図4に示すように、老研式活動能力指標(得点)が11点以下となると、第3群の野菜類の充足率が有意に低下し、7点以下になると更に第1群の魚・肉・卵・大豆・大豆製品の充足率が有意に低下した。このことは高齢女性では、本人の自立度がある点を下回ると、

なんらかの原因で特定の食品群の摂取量が減少する傾向があることを示唆するものである。今回の解析では、老研式活動能力指標の「手段的自立」、「知的能動性」、「社会的役割」の3つの下位尺度の得点と食品群別充足率との関連は調査対象者の数が限定されたことから行わなかったが、今後検討することで、この原因が明らかになるものと考えられる。また、この結果から高齢者介護における食事指導では高齢者個人の活動能力と食品の摂取との関連を考慮した指導が必要であることが示され、特に肉・魚・大豆などの主にたんぱく質源となる食品やビタミン類を含む野菜類の充足率が低下することは、高齢者の身体機能の維持のためには問題が多く、自立度の低下した高齢者の食事に特に注意すべきことである。

要約

本研究では高齢者の食生活の現状を簡易食物摂取状況調査によって把握し、食品群の充足率と食生活の状況、社会的要因、身体的要因との関連について検討した。高齢者の男性は「独居」群で「夫婦のみ」「子・孫と同居」群に比べ、果物類の充足率が有意に低かった。また、男性では「孤食」の頻度の高い人は乳製品、野菜類、果物類の充足率がきわめて低いことが明らかとなった。このことから、高齢化社会においては特に男性高齢者に対する栄養教育や食生活支援が必要であると考えられる。また今回の調査では女性高齢者の食品の摂取パターンが活動能力によって異なることが示唆された。都市部の住吉区と農村部の坂北村での食品群別充足率の比較では、野菜類の充足率のみに差がみられ、他の食品群では有意な違いはみられなかった。

謝辞

今回の調査票の作成にあたり、大阪市保健所栄養士会作成の調査票の改変使用をお許しいただき、且つ貴重なご助言をいただきました大阪市健康福祉局健康推進部、保健主幹、西村公子氏に深謝いたします。また本調査にご協力いただきました大阪市住吉区の町会の皆様、ならびに長野県坂北村の皆様、大阪市立大学の学生の皆様の深いご理解とご協力に感謝いたします。

またこの調査研究は、平成14年度大阪市立大学プロジェクト研究(現都市問題研究)「虚弱高齢者に対する健康教育政策と生活支援のあり方に関する総合的研究 - 大阪市を中心として - 」と平成14年度~平成16年度科学研究費補助金 基盤研究(B)「大都市に居住する虚弱高齢者の健康維持方策と生活支援のあり方に関する総合的研究」の支援により行ったものである。

引用文献

- 1) 健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会：健康日本21(21世紀における国民健康づくり活動について)。(財)健康・体力づくり事業団, 東京, (2000)
- 2) 大阪市保健所栄養士会：食生活習慣改善指導事業調査報告書, (1999)
- 3) 古谷野亘, 柴田博, 中里克治, 芳賀博, 須山靖男：地域老人における活動能力の測定 老研式活動能力指標の開発, 日本公衆衛生雑誌, 34(3), 109-114, (1987)
- 4) 健康・栄養情報研究会：第六次改定日本人の栄養所要量 食事摂取基準の活用, 第一出版, (2000)
- 5) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状, 第一出版, (2003)
- 6) 熊江隆, 菅原和夫, 大下喜子, 町田和彦, 島岡章：高齢者の栄養素摂取に及ぼす家族構成の影響, 日本公衆衛生雑誌, 33(12), 729-783, (1986)
- 7) 佐々木敏, 辻とみ子：家族との同居の有無が女性3世代間での栄養素・食品群別摂取量の類似性に及ぼす影響, 栄養学雑誌, 58(5), 195-206, (2000)
- 8) 逸見幾代, 下岡里英, 緑川栄子, 玉井裕子, 安里龍, 廣井祐三：独居高齢女性における食生活について, 松山東雲短期大学研究論集, 32, 115-120, (2001)
- 9) Walker, D. and Beauchene, R.E.: The relationship of loneliness, social isolation, and physical health to dietary adequacy of independently living elderly, J Am Diet Assoc., 91, 300-304, (1991)
- 10) 江田節子：在宅高齢者における咀嚼能力と栄養素摂取並びに食品摂取との関連について, 相模女子大学紀要, 21-27, (2000)
- 11) 永井晴美, 柴田博, 芳賀博：地域老人における咀嚼能力と栄養素ならびに食品摂取との関連, 日本公衆衛生雑誌, 38, 853-858, (1991)
- 12) 池田順子, 浅野美登里, 木谷輝男：高齢者の食品摂取頻度の実態調査, 栄養学雑誌, 49, 257-271, (1991)
- 13) Posner, B.M., Jette, A.M., Smith, K.W. and Miller, D.R.: Nutrition and Health Risks in the Elderly: The Nutrition Screening Initiative, Am.J.Public Health, 83, 972-978, (1996)
- 14) 湯川晴美, 鈴木隆雄, 吉田英世, 熊谷修, 岩間範子, 柴田博：都市部在住の健康高齢者におけるエネルギー充足率に及ぼす社会・心理・生活身体状況の影響, 栄養学雑誌, 59(3), 117-125, (2001)

- 15) 高橋啓子,吉村幸雄,片島るみ:簡易法による食物摂取状況調査票と成績表の作成,四国大学紀要,(B)5, 23-35,(1996)

食品摂取状況からみた高齢者の食生活

津村有紀, 荻布智恵, 広田直子, 曾根良昭

要旨:我々は高齢者の食生活の現状を簡易食物摂取状況調査によって把握し、食品群の充足率と食生活状況などさまざまな要因との関連について検討することを目指して本研究を行った。対象者は近畿圏在住の高齢者206人、大阪市の都市部在住の高齢者70人、長野県の農村部在住の高齢者75人であった。独居の男性高齢者は果物類の充足率が有意に低く、また孤食の頻度が高い男性は乳製品、野菜類、果物類の充足率が低い傾向にあることが明らかとなった。女性高齢者ではこのような傾向は見られなかった。このことから、高齢化社会においては特に男性高齢者に対する栄養教育や食生活支援が重要であると考えられる。都市部の住吉区と農村部の坂北村での食品群別充足率の比較では、野菜類の充足率のみに差がみられ、他の食品群では有意な違いはみられなかった。このことから、高齢者の食品の摂取については農村部では野菜の自給が可能でその摂取が多いこと以外、都市部も農村部も顕著な違いがないことが推測された。