

研究報告

岩手県滝沢村在住の高齢者の食事傾向 Diet of the Elderly in Takizawa Village, Iwate

松本絵美^{*1}, 乙木隆子^{*2}
Emi MATSUMOTO and Takako OTOKI

Keywords: *Elderly, Diet, Household Composition*
高齢者, 食事, 世帯構成

1. はじめに

平成 17 年の国勢調査¹⁾によると、日本の 65 歳以上の人口割合は 20.1%で戦後急速に増加し、15 歳未満人口の 1.5 倍の人口となっている。高齢社会は年金、医療、福祉など財政面でも大きな問題とされており、1 人あたりの国民医療費は、65 歳未満で 15 万 4000 円であるのに対して 65 歳以上では 65 万 9800 円で 4 倍以上となっている²⁾。国はこの対策として高齢社会対策基本法³⁾を制定しており、その中で「国民は、高齢化の進展に伴う経済社会の変化についての理解を深め、及び相互の連帯を一層強めるとともに、自らの高齢期において健やかで充実した生活を営むことができることとなるよう努めるものとする」と国民の努力の必要性を明記している。

食が健康に大きく影響を与えることは周知の事実であり、その範囲は、健康の保持・増進、疾病の一次予防から食事療法まで幅広い。

本研究では、岩手県滝沢村在住の高齢者の食事傾向について調査し、高齢者の健康保持・増進のための食生活指導の手がかりを得ることを目的とした。

2. 滝沢村高齢者の現状

滝沢村は盛岡市のベッドタウンとして昭和 50 年頃から高い伸び率で人口が増加し、平成 12 年には 5 万人を超えたが、その後増加率は鈍化している。平成 21 年 9 月には人口が 53,129 人、そのうち 65 歳以上の高齢者は 8,580 人で、高齢化率は 16.1%。平成 26 年までには高齢化率が 20.3%まで伸びていくとされ、その中でも特に後期高齢者の割合が大きくなっており、65 歳以上の高齢者に占める 75 歳以上の割合は 43.5%で、年々増加していくことが見込まれている。

そこで、滝沢村では①介護予防の推進、②地域ケアの推進と施設サービスの見直しを基本的な方向性として福祉計画および事業計画を立て、一人暮らし高齢者等への地域での見守りや住民参加による生活支援の充実、予防重視の視点からのサービス・事業の効果的な実施などに配慮するとしている⁴⁾。

3. 調査方法

平成 22 年 10 月に岩手県滝沢村で開催された高齢者対象の睦大学学園祭の来場者を対象として、調査用紙を配布した。調査内容は、①食事(調理)担当者、②最もよく食べる食事、③主な主食、④おかずの品数、⑤汁物の喫食頻度、⑥肉類の喫食頻度、⑦魚類の喫食頻度、⑧野菜類の喫食頻度の 8 項目である。調査は無記名、留め置き法とし、回収ボックスを設置して当日回収した。小さい字が読めない、手が震えるなど、身体的理由から読み書きが困難であった者については、聞き取り法を用いた。

回収数は 217 人(回収率 74.6%)であった。その中で、質問項目に無回答の箇所があったもの、年齢が 60 歳未満であったものは分析から除外し、167 人(有効回答率 77.0%)を分析対象とした。

分析対象者を世帯構成別(一人暮らし、夫婦のみ世帯、子や孫と同居、子や孫以外の親族と同居、その他の世帯)に分類し、比較検討を行なった。

分析は SPSS Statistics 17.0 でおこない、比較にはカイ二乗検定、一元分散分析を用いた。

4. 結果および考察

4-1. 対象者概況

対象者の性別は、男性 51 人(30.5%)、女性 127 人(69.5%)、年代は、60 歳代 54 人(32.3%)、70 歳代 78 人(46.7%)、80 歳以上 35 人(21.0%)であり、半数近くが 70 歳代であった(表 1)。

表 1. 対象者の年齢構成

	総数	60歳代 人数(%)	70歳代 人数(%)	80歳以上 人数(%)
男性	51	16 (9.6)	22 (13.2)	13 (7.8)
女性	116	38 (22.8)	56 (33.5)	22 (13.2)
合計	167	54 (32.3)	78 (46.7)	35 (21.0)

世帯構成は、一人暮らし 22 人(13.2%)、夫婦のみ世帯 66 人(39.5%)、子や孫と同居 66 人(39.5%)、子

*1 生活科学科食物栄養学専攻助手 *2 生活科学科食物栄養学専攻准教授

や孫以外の親族と同居 8 人 (4.8%)、その他 5 人 (1.0%) であった。年代別にみると「夫婦のみ世帯」が 60 歳代と 70 歳代で、それぞれ 44.4%、42.3% と最も多く、80 歳以上では「子や孫と同居」が 54.3% で最も多かった (図 1)。

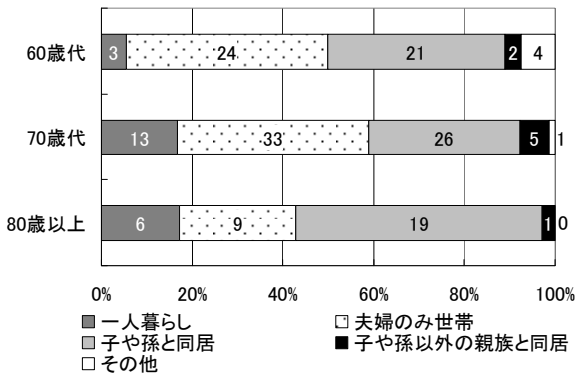


図 1. 世帯構成

全体としては「一人暮らし」「夫婦のみの世帯」の高齢世帯が 52.7% と過半数であり、滝沢村の調査⁴⁾ (50%) よりやや多いものの、高齢世帯の割合は全国調査の結果⁵⁾ と同様であった。

4-2. 食事の状況

4-2-1. 食事担当者

食事の準備を主にしている人 (食事担当者) を世帯構成別にみても (図 2)、「自分」が一人暮らし 21 人 (95.5%)、夫婦のみ世帯 42 人 (63.6%)、子や孫と同居世帯 27 人 (40.9%)、子や孫以外の親族と同居世帯 5 人 (62.5%)、その他の世帯 2 人 (40.0%) で、その他の世帯を除くすべての世帯構成で最も多かった。

子や孫と同居している世帯でも、6 割以上の高齢者 (「自分」や「妻」) が食事を担当していた。これは、子の世代で共働きが多いため、比較的時間に余裕があり、自宅にいることの多い高齢者に食事の準備を任せられる家庭が多いことが、原因の一つとして考えられる。

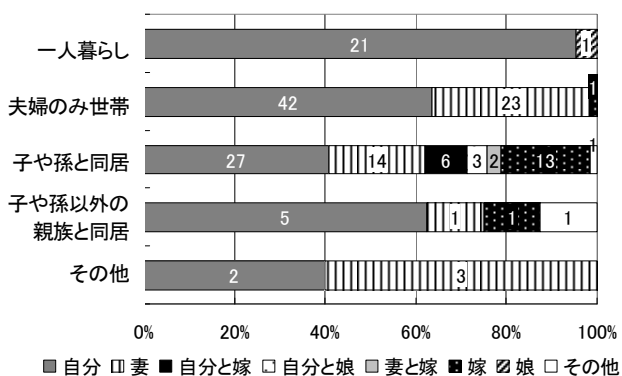


図 2. 世帯構成別の主な食事担当者

年代別の主な食事担当者を図 3 に示した。「自分」

と「妻」の高齢者自身のみが食事を準備している割合は、60 歳代 96.3%、70 歳代 83.3%、80 歳以上 60.0% であり、全体として 82.6% と 8 割を超えていた。

年代が上がるほど高齢者の食事担当割合は少なくなり、食事の準備に係る負担の大きさが伺えた。

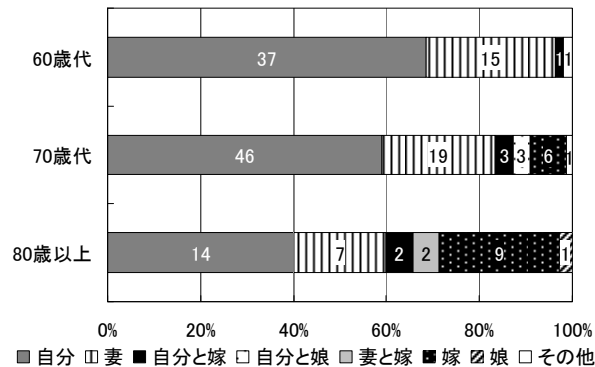


図 3. 年代別の主な食事担当者

4-2-2. 最もしっかり食べる食事

一日のうち最もしっかり食べる食事について図 4 に示した。全体としては「夕食」が最も多く (35.3%)、次いで「三食」(26.3%)、「朝食」(21.0%) の順であった。一人暮らし世帯と子や孫と同居世帯では「三食」が最も多く、それぞれ 27.3%、33.3% であった。また、夫婦のみの世帯でも「夕食」(42.4%) に次いで多く、22.7% が「三食」ともしっかり食べると回答しており、食に対する意識の高さが伺えた。

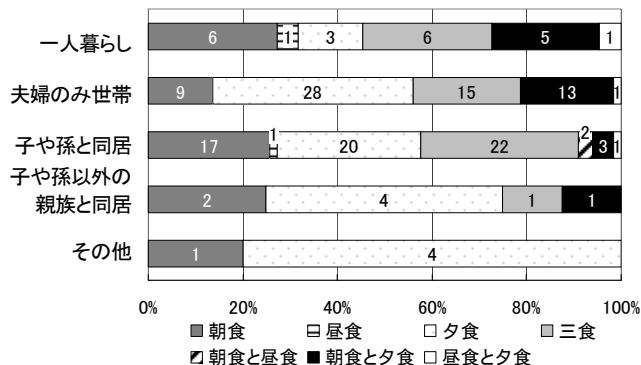


図 4. 世帯構成別の最もしっかり食べる食事

4-2-3. 主な主食

世帯構成別の主な主食を図 5 に示した。主な主食として「ご飯類」と回答したものが最も多く、一人暮らし世帯 19 人 (86.4%)、夫婦のみ世帯 59 人 (89.4%)、子や孫と同居世帯 55 人 (83.3%)、子や孫以外の親族と同居世帯 7 人 (87.5%)、その他の世帯 5 人 (100.0%) であった。「パン類」と回答したものは 1 人 (0.6%) で、「麺類」と回答した者はいなかった。1 日の中で必ず 3 種 (ご飯類、パン類、麺類) 喫食するというこだわりをもった高齢者もいた。

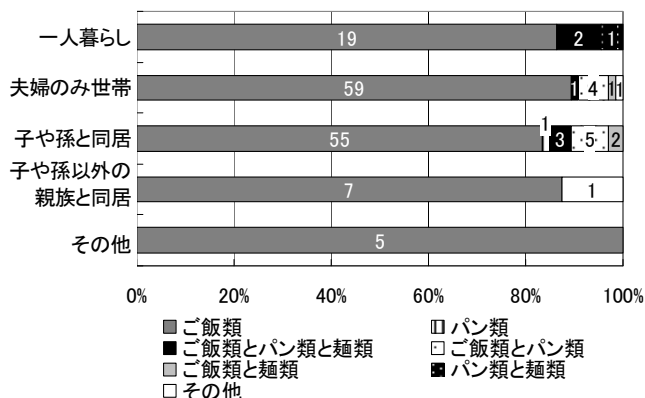


図5. 世帯構成別の主な主食

4-2-4. おかずの品数

主食と汁物を除いたおかずの平均的な品数は、2~3品が最も多く、全体の46.1%。次いで4~5品の44.3%であった。おかずの品数を世帯構成別にみると(図6)、高齢者のみの世帯より、子や孫、またはそれ以外の親族と同居している世帯で、やや品数が多い傾向がみられた。おかずが1品のみという世帯は一人暮らし世帯に1人(0.6%)で、分析対象者の中に「おかずはほとんど食べない」と回答したものはいなかった。

今回分析対象からは外しているが、おかずの品数を「6品以上」または「4~5品」と「おかずはほとんど食べない」の2箇所を選択していた回答も複数あり、朝食、昼食、夕食の中で、おかずをほとんど準備しない食事とおかずを多く食卓にあげる食事に二極化している家庭があることが示唆された。

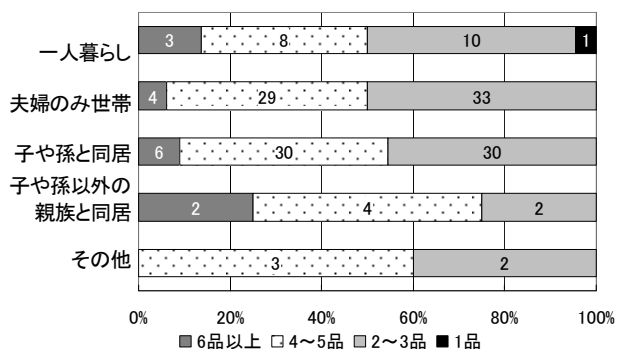


図6. 世帯構成別のおかずの品数

4-2-5. 汁物の喫食頻度

汁物の一日の喫食頻度を図7に示した。一日に2回喫食するという回答が全体の59.9% (一人暮らし世帯59.1%、夫婦のみ世帯56.1%、子や孫と同居世帯68.2%、子や孫以外の親族と同居世帯50.0%、その他の世帯20.0%)で最も多かった。1回未満(「その他」:週1回、月2~3回)や「飲まない」は3人(1.8%)のみであり、ほとんどの高齢者が毎日汁物を喫食していることが確認された。

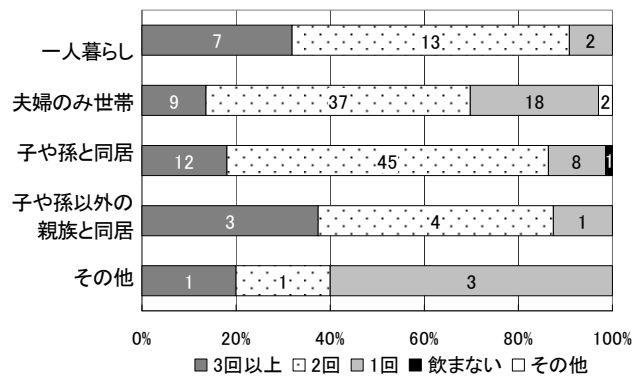


図7. 世帯構成別の汁物の一日の喫食頻度

汁物は具沢山にすれば、多くの食品を一品で簡単に摂ることができ、バランスのよい食事にしやすい料理である一方で、塩分の多い料理でもある。

総患者数が日本で最も多い疾病である高血圧⁶⁾の予防と治療のための指針として、日本高血圧学会ガイドライン⁷⁾では、食塩摂取量として6g/日未満、食事摂取基準⁸⁾では男性9.0g/日未満、女性7.5g未満を目標量としており、厚生労働省は「塩分を控えるための12ヶ条⁹⁾」の中で、食べる回数と汁の量を減らすように提案している。

今回の調査では、汁物を一日に3回以上喫食しているものが32人(19.2%)おり、身体状況や汁物の塩分量を把握した上で、量や喫食頻度を指導する必要性が示唆された。

4-2-6. 肉類の喫食頻度

肉類の一週間の喫食頻度を図8に示した。「3日に1回程度」が最も多く全体の44.3%、次いで「2日に1回程度」26.9%であった。同居家族のいる世帯で喫食頻度が多くなる傾向がみられたが、有意差はみとめられなかった。

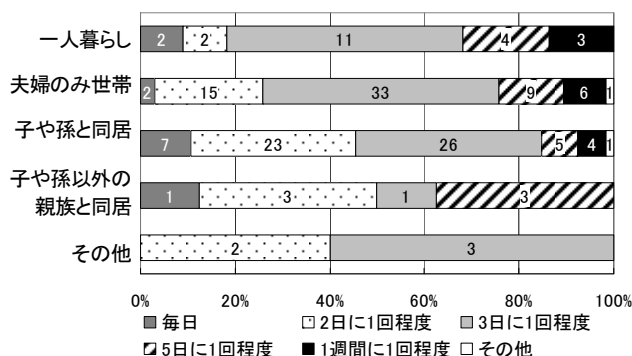


図8. 世帯構成別の一週間の肉類の喫食頻度

4-2-7. 魚類の喫食頻度

魚類も毎日食べているものの割合は、一人暮らし世帯22.7%、夫婦のみ世帯33.3%、子や孫と同居世帯39.4%で、肉類と同様に同居家族にいたる世帯で喫食頻

度が多くなる傾向がみられた（図9）。

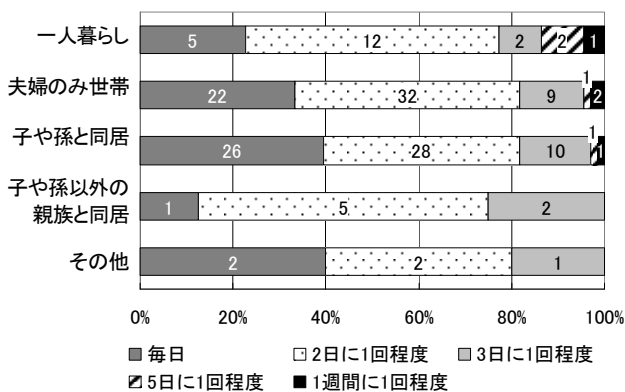


図9. 世帯構成別の一週間の魚類の喫食頻度

国民健康栄養調査¹⁰⁾では、50歳以上において肉類より魚類の摂取量（1人一日あたり）が多くなるが、喫食頻度からも、肉類より魚類を多く食べている現状が確認された。

4-2-8. 野菜類の喫食頻度

野菜類の喫食頻度を図10に示した。全体の88.6%が毎日野菜類を食べていたが、13人（7.8%）が「2日に1回程度」であり、「1週間に1回程度」という回答もあった。成人1日あたりの野菜の摂取量の目標は350g以上であり¹¹⁾、現状では目標を達成できておらず⁹⁾、毎日食べることが必須と考えられる。このことから、野菜類を毎日食べていない人に対して、毎日食べるよう指導することが急務であると考えられた。

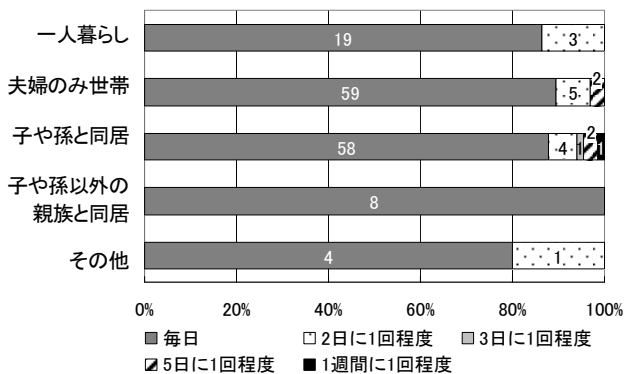


図10. 世帯構成別の一週間の野菜類の喫食頻度

今回の調査は、趣味や習い事を披露する行事に自発的に参加するような、比較的健康的で元気な高齢者を対象に行なったためか、25%以上の対象者が、一日の中で最もしっかり食べる食事について「三食ともしっかり食べる」と回答し、また、おかずの品数も過半数が4品以上用意しており、摂取食材の品数の多さと栄養バランスとの関係への意識の高さがうかがえた。

ほとんどの人（98.2%）が汁物を一日1回以上飲んでおり、高塩分食が懸念された。高齢者にとって水分

補給は非常に重要であるが、高塩分の汁物を多く摂取すると、脱水や高血圧等の問題が出てくることから、汁物に代わるお茶等の水分補給を勧める必要があると考えられた。また、同居家族のいる世帯で肉類の喫食頻度が多い傾向がみられたが、有意差はなく、世帯構成による食事の差は確認できなかった。

5. まとめ

高齢者対象の学園祭参加者を対象に、食事に関するアンケート調査を行なった。回収数は217（回収率74.6%）で、分析対象数は167人（有効回答率77.0%）であった。

①世帯構成は、一人暮らし22人（13.2%）、夫婦のみ世帯66人（39.5%）、子や孫と同居66人（39.5%）、子や孫以外の親族と同居8人（4.8%）、その他5人（1.0%）であり、高齢世帯が過半数であり、全国調査の結果と同様の世帯構成であった。

②高齢者自身のみが食事を準備している割合は、60歳代96.3%、70歳代83.3%、80歳以上60.0%であり、全体として8割を超えていた。また、年代が上がるほど高齢者の食事担当割合は少なくなった。

③一日のうち最もしっかり食べる食事について、「夕食」が最も多く（35.3%）、次いで「三食」（26.3%）、「朝食」（21.0%）の順であった。

④一日の汁物の喫食頻度において「1回未満」は1.8%であり、ほとんどの高齢者が毎日汁物を喫食していることが確認された。

⑤食事の喫食頻度において、肉類より魚類を多く食べている現状が確認された。

⑥野菜を毎日食べていないものが11.4%確認された。

⑦世帯構成による食事の差は確認できなかった。

6. 謝辞

稿を終えるにあたり、本研究のアンケートにご協力いただきました皆様、関係者各位に深く感謝申し上げます。

7. 参考文献

- 1) 総務省統計局：平成17年国勢調査 最終報告書 日本の人口（上巻 - 解説・資料編），総務省統計局，（2010）
- 2) 厚生労働省：平成18年度国民医療費の概況，厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>
- 3) 内閣府：高齢社会対策基本法，内閣府政策統括官ホームページ <http://www8.cao.go.jp/>
- 4) 岩手県滝沢村：滝沢村老人保健福祉計画及び介護保険事業計画，滝沢村，（2009）
- 5) 内閣府：平成22年版高齢社会白書，佐伯印刷株式会社，（2010）
- 6) 厚生労働省：平成17年患者調査の概況，厚生労働

省ホームページ

- 7) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会：高血圧治療ガイドライン 2009，日本高血圧学会，(2009)
- 8) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準(2010年版)，第一出版，(2010)
- 9) 厚生労働省：生活習慣病を知ろう！高血圧，厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室 HP
- 10) 健康・栄養情報研究会：国民健康・栄養の現状 - 平成 18 年厚生労働省 国民健康・栄養調査報告より - ，第一出版，(2009)
- 11) 健康・体力づくり事業財団：健康日本 21，健康日本 21HP <http://www.kenkounippon21.gr.jp/>