

世帯構成の違いが高齢者の食生活に及ぼす影響

Influence of Household Composition on Diets for the Elderly

瀬戸美江^{*§} 塩谷知華^{**} 澤田崇子^{***} 藤本健四郎^{****}

Yoshie Seto

Chika Shiotani

Takako Sawada

Kenshiro Fujimoto

We evaluated the influence of household composition on diets for the elderly.

Households composed of only a married couple were most frequently observed, followed in order by 3-generation households and one-person households. A questionnaire survey showed the highest degree of satisfaction with meals in households composed of only a married couple. However, a dietary survey showed insufficiency based on the standard dietary intake values in one-person households and households composed of only a married couple. In 3-generation households, the elderly members were dissatisfied due to the "absence of favorite dishes" whereas family members who cooked placed the greatest importance on "cooking favorite dishes". These results suggest difficulties in satisfying the tastes of family members over different generations. The elderly in one-person households were dissatisfied with the lack of talking between family members, suggesting the importance of talking during meals.

キーワード：高齢者 the elderly；世帯構成 household composition；食生活 diet

近年、国民の平均寿命の飛躍的な伸びと少子化現象に伴い、65歳以上の人口割合は増加の一途をたどっている¹⁾。65歳以上の老年人口は1965年には全人口の6.3%を占めるにすぎなかったが、1990年には12.0%、2000年には17.4%、2025年には28.7%という、欧米諸国を上回る超高齢社会に達するとみられている^{2,3)}。それにともない現在は70歳以上の高齢者医療費は約11兆円であるが、2025年には45兆円に増えるとされており³⁾、高齢者が健康に長寿をまっとうすることは、高齢者自身や家族にとってはもちろんであるが、それを支える社会においても、大きな課題であるといえる。

高齢者は栄養状態が低下すると免疫機能が低下し、疾病が誘発され老化が促進するので、健康の維持・増進のために、栄養管理は特に重要である^{4,5)}。また、単調な生活を過ごす高齢者にとって、食べることは単に健康の維持だけではなく、楽しみの一つであり生きていることの実感につながるのである。

65歳以上の者のいる世帯の内訳は、「単独世帯」19.7%、「夫婦のみの世帯」28.1%、「親と未婚の子のみの世帯」15.8%、「三世帯世帯」24.1%となっているが、2025年には「単独世帯」の割合が上昇することが見込まれている⁶⁾。

そこで、世帯構成の違いが、高齢者の食生活にどのような影響を及ぼしているかを検討し、高齢化が進む現代において高齢者の食事にどのようなサポートが必要かを知る手がかりを求めた。

調査対象および方法

1. 食生活に関するアンケート調査

調査対象は、長崎県在住の女子学生の祖父母で65歳以上の高齢者142人と、その家庭で主に調理を担当している人142人とした。その結果をクロス集計し、 χ^2 (独立性) 検定を行った。

2. 食事調査

(1) 学生 (長崎県在住, 21歳) の母親が夕食を調理した場合

1) 対象: 学生の祖父 (調査時の年齢: 73歳), 祖母 (70歳) の食事調査を行った。

2) 期間: 2002年2~3月の、4日以上連続しない14日間とした。

3) 方法: 秤量記録法⁷⁾を用いた。栄養価計算はエクセル栄養君 Ver 4.0を用い、栄養素摂取量と食品群別摂取量を求めた。平均値の差の検定には student t-検定を用いた。

(2) 学生 (長崎県在住, 21歳) の祖母が夕食を調理した場合

1) 対象: 学生の祖父, 祖母の夕食の食事調査を行った。

2) 期間: 2002年3月の、4日以上連続しない7日間とした。

3) 方法: 秤量記録法⁷⁾を用いた。栄養価計算はエクセル栄養君 Ver 4.0を用い、栄養素摂取量と食品群別摂取量を求めた。平均値の差の検定には student t-検定を

* 共立女子大学

(Kyoritsu Women's University)

** 元 活水女子短期大学

(Ex Kwassui Women's Junior College)

*** 関西福祉科学大学

(Kansai University of Welfare Sciences)

**** 郡山女子大学

(Koriyama Women's University)

§ 連絡先 共立女子大学 家政学部 〒101-8437

東京都千代田区一ツ橋2-2-1

TEL/FAX 03(3237)2993

用いた。

結果および考察

1. 食生活に関するアンケート調査

国際労働機関 (ILO) は、15 歳未満と 65 歳以上を従属人口と定義し、また、わが国の人口白書は ILO 定義による 65 歳以上を高齢者としている⁸⁾。そこで 65 歳以上の高齢者 142 人を対象にアンケート調査を行った。内訳は男性 60 人、女性 82 人で、アンケートの回収率は 100% だった。対象者の年齢、性別を表 1 に示した。

高齢者 142 人を、単独世帯、夫婦のみの世帯、三世帯同居世帯の世帯タイプ別に分けたところ、夫婦のみの世帯 63 (44.4%)、三世帯同居世帯 59 (41.5%)、単独世帯 20 (14.1%) であった。三世帯同居世帯の同居してからの年数は平均 18.3 ± 7.3 年であった。

家庭における高齢者の仕事を図 1 に示した。家庭における高齢者の仕事では、炊事・掃除・洗濯が 26.3% と最も高く、次いで庭・住居の手入れ 25.2%、畑仕事 17.1%、仕事はしていない 9.5% という順であった。仕事はしていない人の平均年齢は 75 才で、その内 65% が三世帯同居世帯の高齢者であった。身体活動レベルが低い高齢者にとって、家庭において仕事を持つことは、身体活動時間の増加に寄与し、毎日身体末端に刺激を与え老化を遅らせるのに有効である⁹⁾。今回の結果では、家庭において仕事をしていない人が 9.5% 認められたが、9 割の人が家庭での仕事を持っていることが確認された。

世帯ごとの、食事に関するアンケート結果を図 2 に示した。単独世帯は、「食事の時間は楽しいですか」の質問 (図

2-1) に「楽しい」と答えた割合は 50.0% と最も低く、「楽しくない」と回答した人も 15.0% 認められた。「今の食事に満足していますか」の質問 (図 2-4) に「満足」と回答した割合も 60.0% と最も低く、「どちらかといえば不満」の割合も 5.0% と最も高かった。「どちらかといえば満足」、「どちらかといえば不満」と回答した人に食事に対する不満原因を尋ねたところ、図には示していないが、「家族と会話がない」ことが最も多かった。

夫婦のみの世帯は、「食べたいものが食べられていますか」(図 2-2)、「今の食事に満足していますか」(図 2-4) の質問に「満足」と回答した割合が最も高かった。

三世帯同居世帯は、「食事の時間は楽しいですか」の質問 (図 2-1) に「楽しい」と回答した割合は 81.3% と最も高かったが、「食べたいものが食べられていますか」(図 2-2) に「満足」と回答したのは 67.2% と最も低かった。「今の食事に満足していますか」(図 2-4) に「満足」と回答した割合は 67.8% であった。図には示していないが、三世帯同居世帯が食事に対して感じている不満点は「好きなおかずがない」が 39.1% と最も多かった。一般に、食事の満足度は同居世帯数が増えると高まる^{8,10)}と報告されている。三世帯同居世帯の場合、夕食を何人で食べているかの質問に対して平均 4.0 ± 1.8 人であったが、三世帯同居世帯にあっても夕食を一人で食べている高齢者が 6.8% 認められ、満足度に影響を及ぼしているのではないかと考えられる。また、高齢者は味覚の点では新しい味を試みるよりは、かつて食べ慣れたものをよしとするように、嗜好が偏りがちになる¹¹⁾。家族と同居している高齢者の場合は、ほとんどが若い家族の現代的な食事に合わせている¹²⁾と報告されており、今回の結果でも食事に満足していない様子が伺えた。

65 歳以上の高齢者がいる世帯で、主に調理をしている人を対象にアンケート調査を行った。アンケートの回収率は 66.9% であった。95 人の対象者の世帯、性別、年齢別の人数を表 2 に示した。現在、三世帯同居世帯であっても昼は家族が働きにでており、日中は高齢者が家に一人である「日中ひとり暮らし」が問題となっている¹³⁾。今回の結果からも、三世帯同居世帯では 58.5% の調理者が勤めに出ており、高齢者の日中ひとり暮らしが一般化している様子が伺えた。

世帯別の調理に関するアンケート結果を図 3 に示した。一般に調理時間が短いほど栄養素の充足率が低いこと¹⁴⁾が報告されているが、今回の結果では、調理時間 (図 3-1) は同居者数が増えるにつれ増加する傾向があり、単独世帯では 15~30 分未満が 50.0% を占めていたが、夫婦のみの世帯では 30~45 分未満が 54.5%、三世帯同居世帯では 45~60 分未満が 35.0%、60 分以上が 22.5% を占めていた。また、図 3-2 および図 3-3 に示したように、同居者数が多いほど、市販の惣菜や冷凍加工食品をほとんど使用しな

表 1. 対象者の年齢構成

	総数	65~69 歳	70~79 歳	80~89 歳	90~99 歳
合計 (人)	142	24 (16.9)	79 (55.7)	34 (23.9)	5 (3.5)
男性 (人)	60	9	33	16	2
女性 (人)	82	15	46	18	3

() は割合 (%) を示す

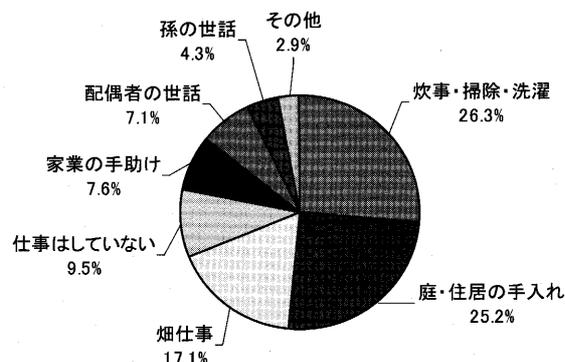


図 1. 家庭における高齢者の仕事

世帯構成の違いが高齢者の食生活に及ぼす影響

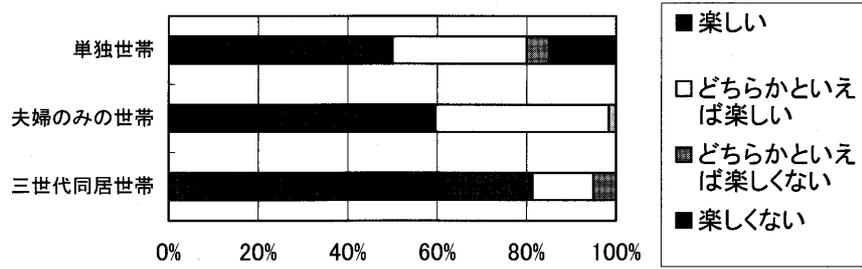


図2-1. 食事時間の楽しさ

($\chi^2(6)=29.65$ $p<0.001$)

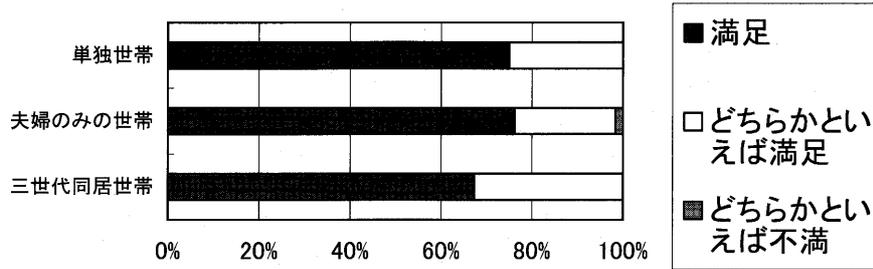


図2-2. 食事の好み

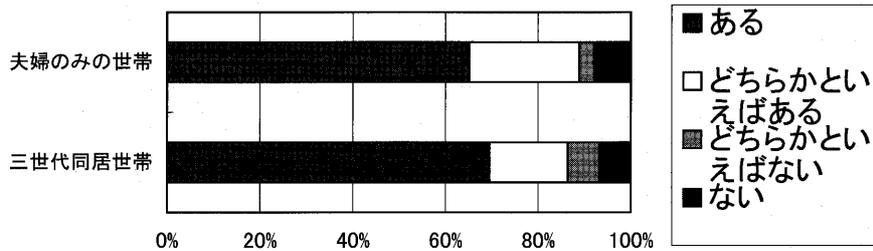


図2-3. 食事中の家族との会話

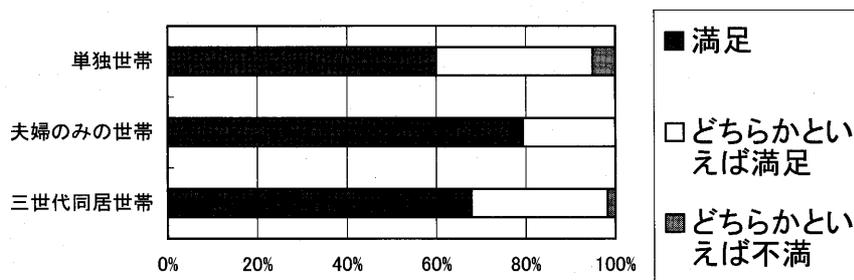


図2-4. 食事の満足度

図2. 食事に関するアンケート結果

表2. 調理者の世帯・性別・年齢別の構成

	総数	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80~89歳	90~99歳
全体	95	2 (2.1)	24 (25.3)	13 (13.7)	14 (14.7)	26 (27.3)	15 (15.8)	1 (1.1)
単独世帯	20	0	0	0	3	12	5	0
夫婦のみの世帯	34	0	1	1	10	13	8	1
三世帯同居世帯	41	2	23	12	1	1	2	0

() は割合 (%) を示す

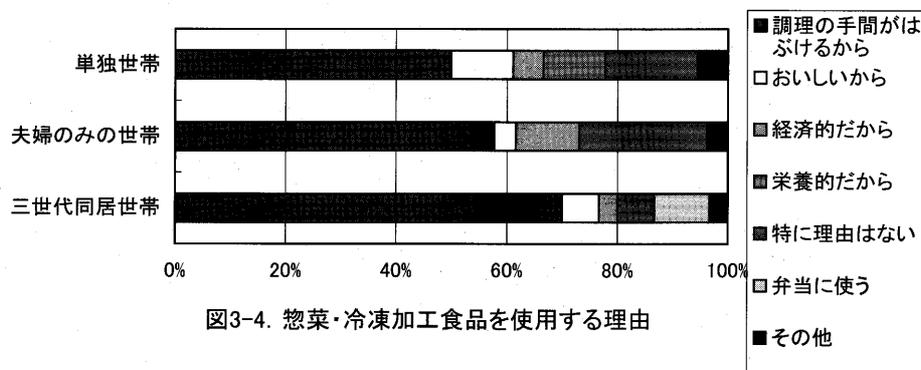
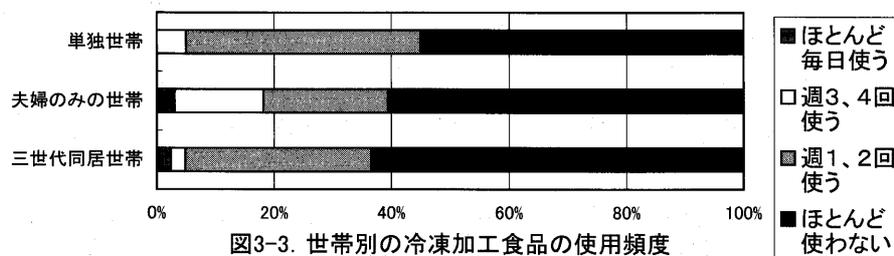
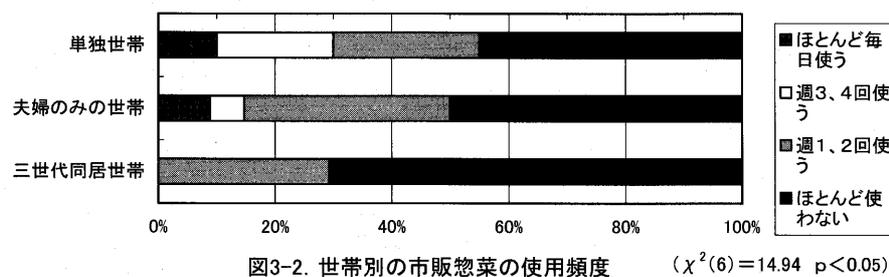
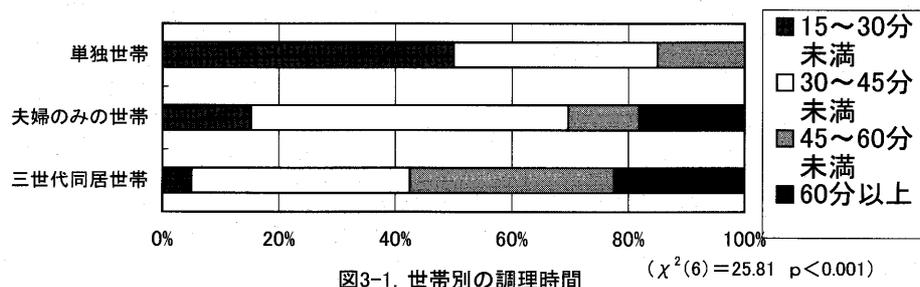


図3. 調理に関するアンケート結果

い割合が高く、図3-1に示した世帯別の調理時間と合わせて考えると、市販の調理済み食品の利用によって調理時間が短縮されていることがわかる。このことは、図3-4に示した調理済み食品の使用理由の第1に「調理の手間がはぶけるから」が挙げられていることから明らかである。

食事作りにおいて、どのような点に負担を感じているかを図4に示した。食事作りそのものに負担を感じている人が65.3%認められ、負担の内容は(図4)世帯によって異なり、単独世帯は「買い物」41.7%、「後片付け」41.7%が高く、夫婦のみの世帯は「後片付け」30.8%、「献立を考える」28.2%、「買い物」23.1%であった。単独世帯

と夫婦のみの世帯の両方で「買い物」と「後片付け」を負担に感じている人が多く、これは調理者の年齢が高いことが影響していると考えられる。三世帯同居世帯は「献立を考える」が53.4%と最も高いことが分かった。また三世帯同居世帯で、「高齢者の食事の時間に合わせるのが難しい」という回答もあり、世代により異なる生活パターンの違いが高齢者の孤食を生んでいることが推測される。

おかずを決めるとき誰の好みを重視するかの結果を図5に示した。夫婦のみの世帯では、約7割が配偶者を重視し、三世帯同居世帯では子ども40%、高齢者24%、配偶者14%と、世代の異なる家族の嗜好の違いを考慮している様

世帯構成の違いが高齢者の食生活に及ぼす影響

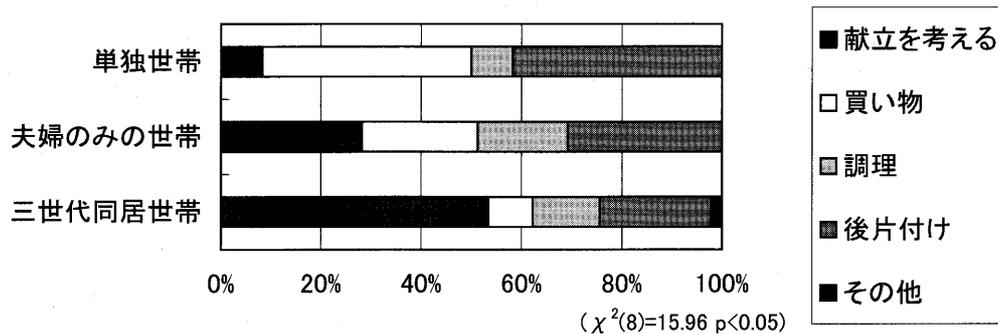


図4. 食事作りの負担事項

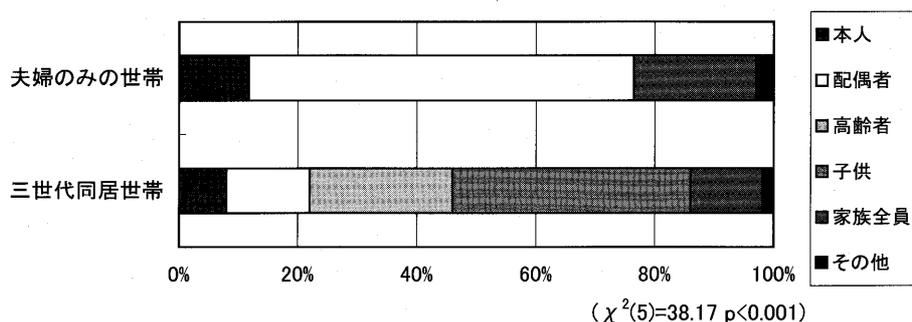


図5. おかずを決める時の好みの配慮

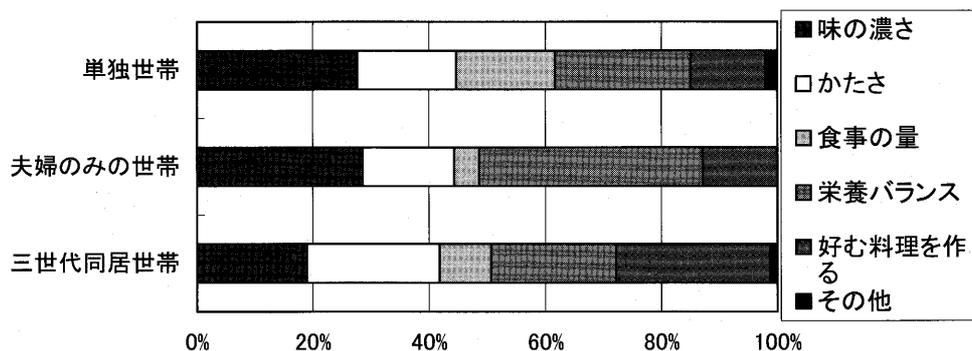


図6. 食事を作る時の高齢者への配慮・工夫

子がみられ、献立を考えることの難しさをくみとることができた。

食事を作る時の高齢者への配慮・工夫についての結果を図6に示した。図には示していないが、配慮・工夫を行っているとは回答したのは単独世帯90.9%、夫婦のみの世帯90.9%、三世帯同居世帯92.7%と、いずれの世帯でも9割以上の調理者が食事を作る際、配慮・工夫をしていることが認められた。具体的な配慮・工夫点は単独世帯では「味の濃さ」27.7%と「栄養のバランス」23.4%が高く、夫婦のみの世帯でも同様に「栄養のバランス」38.5%と「味の濃さ」28.6%が高く認められ、高齢者の食事と健康への意識の高さを感じられた。三世帯同居世帯では「好む料理を作る」が26.5%と最も高く、家族の嗜好の違いを考慮した料理を作ることは調理者が最も配慮・工夫することであり、それゆえ図4で示されたように「献立を考える」

ことが負担になっているものと思われる。

2. 食事調査

世帯構成の違いによる食生活の実態を調査するために、一例ではあるが、三世帯同居世帯の学生の家庭において、学生の祖母、母それぞれが夕食を調理した時の祖父と祖母の栄養素摂取量と食品群別摂取量の平均を求め、表3、表4に示した。家族構成は摂取量のみでなく、栄養素の摂取の仕方にも影響を及ぼす¹⁵⁾と報告されているが、祖母が調理をすることにより、いも類、砂糖類、豆類の使用が多くなっていた(表4)が、祖母が調理を行ったときの方が、全体的に栄養素摂取量が低下する傾向がみられ、祖父は炭水化物とカルシウム、祖母はカルシウムで有意差が認められた(表3)。野菜の摂取量(表4)と、表には示していないが、夕食に使用した食品数は祖母が調理を行った時は 11 ± 3 であったのに対し、母は 18 ± 4 であったことが、カ

表 3. 調理担当者が異なる場合の栄養素摂取量の違い (夕食)

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 (g)
祖母調理	祖父	633 \pm 156	33.2 \pm 10.7	17.0 \pm 10.3	* 79.3 \pm 9.2	* 96 \pm 49	3.6 \pm 1.6	192 \pm 342	0.31 \pm 0.11	0.70 \pm 0.85	39 \pm 20	5.6 \pm 3.1
	祖母	525 \pm 107	26.7 \pm 7.8	15.3 \pm 7.4	61.9 \pm 10.2	* 91 \pm 70	3.0 \pm 1.5	194 \pm 347	0.27 \pm 0.09	0.64 \pm 0.88	37 \pm 19	4.8 \pm 2.6
母調理	祖父	723 \pm 178	30.1 \pm 11.6	24.2 \pm 14.8	90.1 \pm 14.8	198 \pm 105	3.7 \pm 1.2	205 \pm 137	0.38 \pm 0.25	0.47 \pm 0.18	48 \pm 14	5.4 \pm 2.0
	祖母	592 \pm 203	26.1 \pm 8.8	22.8 \pm 15.3	66.5 \pm 14.7	190 \pm 113	3.7 \pm 2.1	213 \pm 140	0.32 \pm 0.14	0.44 \pm 0.16	42 \pm 12	4.8 \pm 1.9

(* p<0.05)

表 4. 調理担当者が異なる場合の食品群別摂取量の違い (夕食)

		穀類	種実類	いも類	砂糖類	菓子類	油脂類	豆類	果実類	緑黄色 野菜	その他 の野菜	きのこ 類	海藻類	調味料類・ 嗜好飲料	魚介類	肉類	卵類	乳類	その他 の食品
祖母調理	祖父	**67 \pm 6	0	40 \pm 43	*5 \pm 5	0	*3 \pm 3	20 \pm 36	9 \pm 13	*11 \pm 18	59 \pm 22	*0	1 \pm 3	280 \pm 44	82 \pm 67	41 \pm 46	0	0	0
	祖母	45 \pm 6	0	34 \pm 45	***7 \pm 5	0	*3 \pm 5	30 \pm 41	13 \pm 14	14 \pm 24	55 \pm 24	*0	2 \pm 3	**249 \pm 17	59 \pm 51	44 \pm 37	0	13 \pm 21	0
母調理	祖父	79 \pm 11	2 \pm 6	32 \pm 36	1 \pm 3	0	14 \pm 11	13 \pm 26	25 \pm 27	29 \pm 22	75 \pm 44	8 \pm 8	0	245 \pm 53	80 \pm 41	34 \pm 49	3 \pm 5	21 \pm 46	5 \pm 19
	祖母	51 \pm 11	1 \pm 4	24 \pm 29	1 \pm 1	0	13 \pm 11	13 \pm 25	16 \pm 24	33 \pm 26	71 \pm 36	8 \pm 8	1 \pm 4	208 \pm 39	71 \pm 30	28 \pm 28	2 \pm 3	21 \pm 47	5 \pm 19

(***) p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05)

ルシウム摂取に影響していると考えられる。今回は夕食のみであったので食事摂取基準値とは比較できないが、高齢者が3食調理した場合の栄養素摂取不足が懸念される。また、単独世帯や夫婦のみの世帯が増えている現状を考えると、食事摂取基準値を満たした献立を考える必要があると思われる。

わが国は世界でも類をみない速さで、高齢者社会を迎えつつあることは周知の事実である。人間は老年期を迎えると身体機能が低下する。一つは生理機能の低下であり、もう一つは生活機能の低下である。生理機能の低下は、単なる消化・吸収、代謝の効率に止まらず、咀嚼困難や嚥下困難などの食動作能力の低下を意味する。低栄養にならないよう十分注意し、おいしくて栄養価の高い食品を摂取するよう心がけることが重要である。また、献立などを考える意欲、自分に必要な食品(商品)を選択するための情報、買い物や調理などを行う行動力が低下するなどの生活機能の低下に対する十分な配慮も今後必要になると考えられる。

要 約

世帯タイプ別の構成割合は夫婦のみの世帯数が最も多く、次いで三世同居世帯、単独世帯の順であった。食生活に関するアンケート調査では、夫婦のみの世帯が最も食事への満足度が高かったが、食事調査では単独世帯や夫婦のみの世帯では、食事摂取基準値に対する不足が懸念された。三世同居世帯の高齢者は「好きなおかずがない」ことを不満に感じているが、調理者は「好む料理を作る」ことを最も配慮・工夫しており、世代の異なる家族の嗜好を満足させることの難しさを伺うことができた。また、単独世帯の高齢者は家族と会話がなことを不満としており、

会話が食事にとっていかに重要かということも分かった。

文 献

- 1) 和田淑子, 阿部廣子, 杉山久仁子 (1998), 高齢者の食事作りに関する研究, 日本調理科学会誌, **31**, 37-45
- 2) 藤田美明 (2001), 在宅で健康を維持する食事のあり方, 食生活, **95**, 54-58
- 3) 日本栄養士会 (2002), 少子・高齢化急ピッチ, 栄養日本, **45**, 25-26
- 4) 柴田博 (2001), 高齢者の食と栄養, 臨床栄養, **99**, 738
- 5) 左篤子 (1983), 高齢者の栄養管理, 臨床栄養, **62**, 226
- 6) 平成17年版高齢社会白書 (2005), 第2節1, 内閣府
- 7) 江上いすず, 岩井健次, 垣内久美子, 川村孝, 玉腰暎子, 林櫻松, 中山登志子, 松本公子, 大野良之 (1999), 秤量法による中高年男女の栄養素および食品群別摂取量, 日本公衆衛生学会誌, **46**, 828-837
- 8) 藤田美明 (2001), 老化に伴う変化と食生活の関わり, 食生活, **95**, 52-57
- 9) 奥村美代子 (1983), 高齢者における家事行動, 家政学雑誌, **34**, 585
- 10) 足立蓉子 (1988), 高齢者における食事満足度に及ぼす要因, 栄養学雑誌, **46**, 273-287
- 11) 佐藤一彦, 杉山孝博, 福本忍, 上村泰子 (2001), 高齢者が喜ぶ食べやすいメニュー, 成美堂出版, 東京, pp.6-9
- 12) 藤田美明 (1981), 加齢・老化と栄養 (V), 臨床栄養, **58**, 437
- 13) 太田貞司 (1990), 老年期と食行動, 臨床栄養, **76**, 597
- 14) 長田真澄, 高増雅子 (1982), 献立及び家族構成別調理時間調査, 家政経済学論叢, **18**, 51-65
- 15) 熊江隆, 菅原和夫, 大下喜子, 町田和彦, 島岡章 (1986), 高齢者の栄養素摂取量に及ぼす家族構成の影響, 日本公衆衛生, **33**, 729-738

(平成18年6月26日受付, 平成18年11月22日受理)

世帯構成の違いが高齢者の食生活に及ぼす影響

和文抄録

世帯構成の違いが、高齢者の食生活にどのような影響を及ぼしているかを検討した。

世帯タイプ別の構成割合は夫婦のみの世帯数が最も多く、次いで三世代同居世帯、単独世帯の順であった。アンケート調査では、夫婦のみの世帯が最も食事への満足度が高かったが、食事調査では単独世帯や夫婦のみの世帯では、食事摂取基準値に対する不足が懸念された。三世代同居世帯の高齢者は「好きなおかずがない」ことを不満に感じているが、調理者は「好む料理を作る」ことを最も配慮・工夫しており、世代の異なる家族の嗜好を満足させることの難しさを伺うことができた。また、単独世帯の高齢者は家族と会話がないことを不満としており、会話が食事にとっていかに重要かということも分かった。