

独居老人の食生活の実態

中野米子・酒井映子・間瀬智子・吉田誠子・熊沢昭子

An Investigation into the Actual Condition of Eating Habit of a Solitary Oldman

Y. NAKANO, E. SAKAI, T. MASE, S. YOSIDA and A. KUMAZAWA

目 的

高齢化社会をむかえた今日、加齢にともなう身体的・精神的・社会的変化など諸種の健康保持に関する問題の解明をはかることは重要である。したがって、高齢者の健康保持にかかわる要因の1つである栄養・食品摂取を含めた食生活のあり方については100歳以上の超高齢者を対象としたもの¹⁾、自宅居住と施設別など生活環境の異なる集団をとりあげたもの²⁾³⁾⁴⁾、地域別にみたもの⁵⁾⁶⁾など各側面からのアプローチがなされている。

65歳以上のひとり暮らし老人(以下、独居老人)についてみると、昭和59年現在、全国では114万7千人にのぼり、65歳以上の者がいる世帯のうちの12.5%を占めるにいたっている⁷⁾。また、愛知県豊橋市の調査では23.1%と全国よりも高率となっている⁸⁾。このような状況において、独居老人のもつ食生活上の問題はなおざりにできないものと考えられる。今回、独居老人のうち日常生活を営むのに支障があって家庭奉仕員の介護をうけている者をとりあげ、身体状況や生活状況などとの関連から食生活の実態を明らかにすることを目的とした。

方 法

調査対象は愛知県豊橋市およびその周辺地域の独居老人96名である。内訳は男性24名(平均年齢76.3歳)、女性72名(平均年齢77.1歳)となっている。性別の対象数には差がみられるが年齢階級分布はほぼ一致している集団である。

調査時期は昭和59年7～8月とし、調査方法は調査員と家庭奉仕員が1組となり戸別訪問による面接聞き取り法とした。

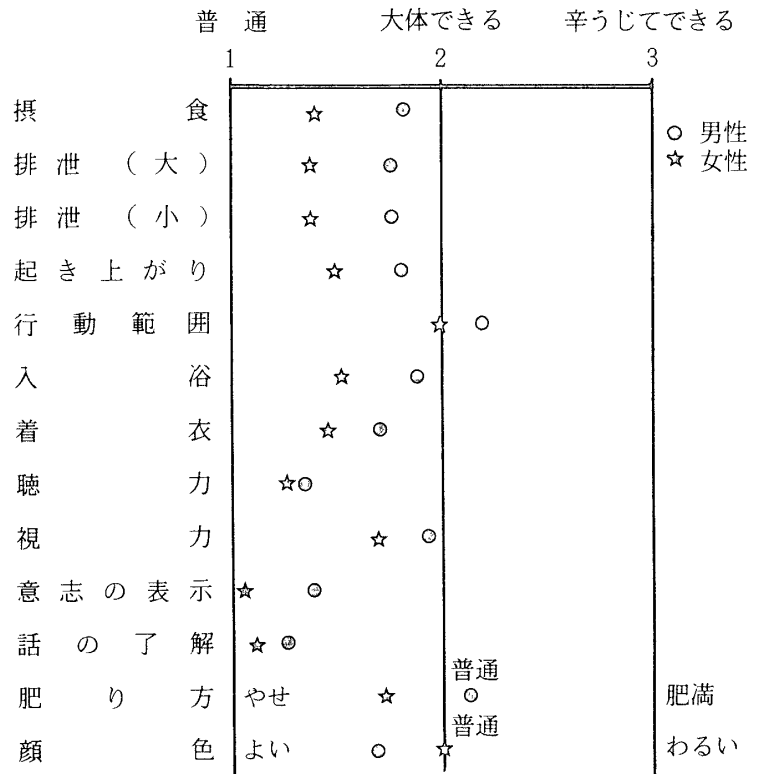
調査項目は身体状況、食生活環境、食物摂取状況、食品摂取頻度、食品嗜好度とした。身体状況に関しては比較の対象とするために健康・体力づくり事業財団の長寿者保健栄養調査⁹⁾においてとりあげられた11項目と同一内容とし、これに2項目を追加して13項目とした。身体状況調査は対象の日常生活を把握している家庭奉仕員が記入を行った。食物摂取状況調査は訪問の前日と平常の食べ慣れた食事の2日間とし、これより個人別に1日平均栄養素摂取量と食品群別摂取量を算出した。また、献立からは食事形態による食事状況の評価を行った。

集計・解析には名古屋大学大型計算機FACOM-M 382を使用した。

結果および考察

1. 身体状況

独居老人の身体状況について、各項目ごとに「普通にできる状態」を1点、「大体できる状態」を2点、「辛うじてできる状態」を3点と評点した場合の平均得点を性別にあらわしたものが図1である。その結果、おおむね女性の方が男性よりも身体状況は良好であった。この性別の傾向は長寿者保健栄養調査⁹⁾とは逆転していた。また「行動範囲」についての得点平均値は男女とも高く生活行動範囲は狭いといえる。しかし、それ以外の身体状況項目からみれば身のまわりのことが大体できる程度であった。健康意識では病気がちと回答した者が31.3%みられた。ちなみに、保健衛生基礎調査¹⁰⁾の健康に対する意識では約15%となっているが、本対象は65歳以上の家庭奉仕員の介護を受けている集団であることから病気がちの比率が高くなっているものとおもわれる。



健康意識	よい	普通	病気がち
	32.3%	36.4%	31.3%

図1 身体状況

2. 食生活環境

独居老人の食生活環境は図2に示すように調理を本人が行うことができる者は66.6%と半数以上を占めていた。食事作りの回数は1日3回が44.8%と多くなっているが、1日1回またはそれ以下、すなわち前日の料理をもち越して食べるといった者も25%みられた。おかずは手作りが81.2%と多く、それ以外はもらい物、調理済み食品などを利用している状況であった。味の好みは濃い味つけを好む

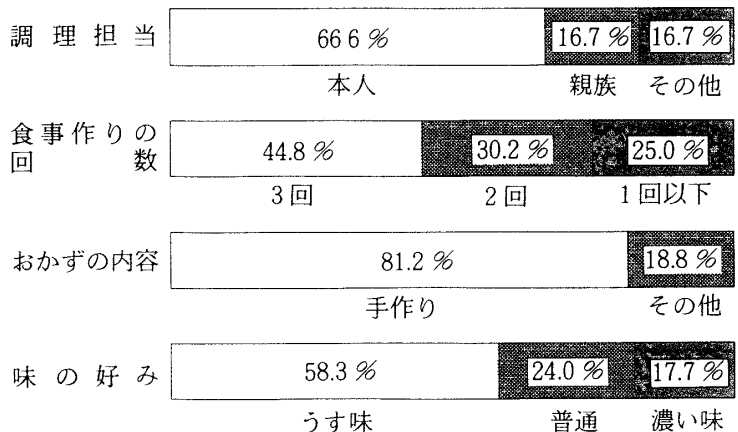


図2 食生活環境

者が17.7%であり、うす味好みに比べて少ない傾向がみうけられた。

3. 食物摂取状況

独居老人の1日平均栄養素摂取量は表1に示した。エネルギー量をはじめ各栄養素摂取量は70歳代の生活活動強度が軽い場合の栄養所要量¹¹⁾と比較してかなり下回っており、たん白質では1日30g以下の極めて少ない者が対象のほぼ30%にあたる27名みられた。また、Ca, Fe, ビタミンA, ビタミンB₁の栄養所要量に対する充足率はほぼ50%であった。このように、栄養素摂取量は所要量をかなり下回るレベルであるが、エネルギー構成比率からみればたん白質エネルギー比15%、脂質エネルギー比18%、糖質エネルギー比67%となっており、脂質エネルギー比がやや低いもののPFC比のバランスはほぼ保たれていた。

独居老人の食品群別摂取量の平均値、標準偏差、変動係数は表2のとおりである。穀類、いも類、菓子類などの糖質性食品は比較的良好に摂られていた。油脂類は老年者では一般に少ない傾向にあるが²⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾、本対象は3~4gと著しく少ないことがあげられる。たん白質性食品のうち豆類(豆腐、納豆、生揚げなど)は男女とも50g摂取されており、魚・肉・卵類よりも多いことが他のライフステージと異なり¹²⁾特徴的であった。変動係数が1.0以上の摂り方の偏りが大きい食品群としてもいも類、菓子類、油脂類、肉類、乳類、果実類、海そう類、嗜好品類があげられた。肉類が豆類や魚類よりもバラツキが大きいことは咀嚼能力、消化能力、嗜好などの諸点からみても老年者として妥当な結果であるとおもわれる。

次に、独居老人の献立を料理数や料理内容の面からみた食事形態についてその分布をあらわしたものが図3である。1日の料理数を6品以下、7~10品、11品以上の3群に分類してみる

表1 栄養素摂取量

		Ener.	Prot.	Fat.	Carb.	Ca	Fe	V.A	V.B ₁	V.B ₂	V.C
		kcal	g	g	g	mg	mg	I.U	mg	mg	mg
男 性 n=24	\bar{x}	1,196	45.0	23.6	190.0	311	6.3	1,121	0.58	0.72	47
	S.D	334	13.1	13.0	58.6	167	1.8	810	0.18	0.33	37
	栄養所要量	1,600	65.0	—	—	600	10	2,000	0.70	1.00	50
女 性 n=72	\bar{x}	960	34.7	18.6	158.0	270	5.2	954	0.48	0.54	41
	S.D	273	11.4	9.4	48.6	167	2.1	688	0.16	0.23	27
	栄養所要量	1,400	55.0	—	—	600	10	1,800	0.60	0.80	50

注) 栄養所要量は70歳代の生活活動強度が軽い場合を用いた。

表2 食品群別摂取量

単位: g

		穀類	いも類	砂糖類	菓子類	油脂類	豆類	魚類	肉類	卵類	乳類	野菜類	果実類	海そう類	嗜好品類
男性 n=24	\bar{x}	180	18	6	46	3	50	47	14	40	61	122	67	2	35
	S.D	71	41	4	72	4	39	40	23	39	88	58	85	2	129
	C.V	0.39	2.28	0.67	1.57	1.33	0.78	0.85	1.64	0.98	1.44	0.48	1.27	1.00	3.69
女性 n=72	\bar{x}	144	23	6	24	4	50	36	11	20	67	176	43	2	10
	S.D	49	36	5	46	6	56	37	19	22	95	56	79	2	33
	C.V	0.34	1.57	0.83	1.92	1.50	1.12	1.03	1.73	1.10	1.42	0.32	1.84	1.00	3.30

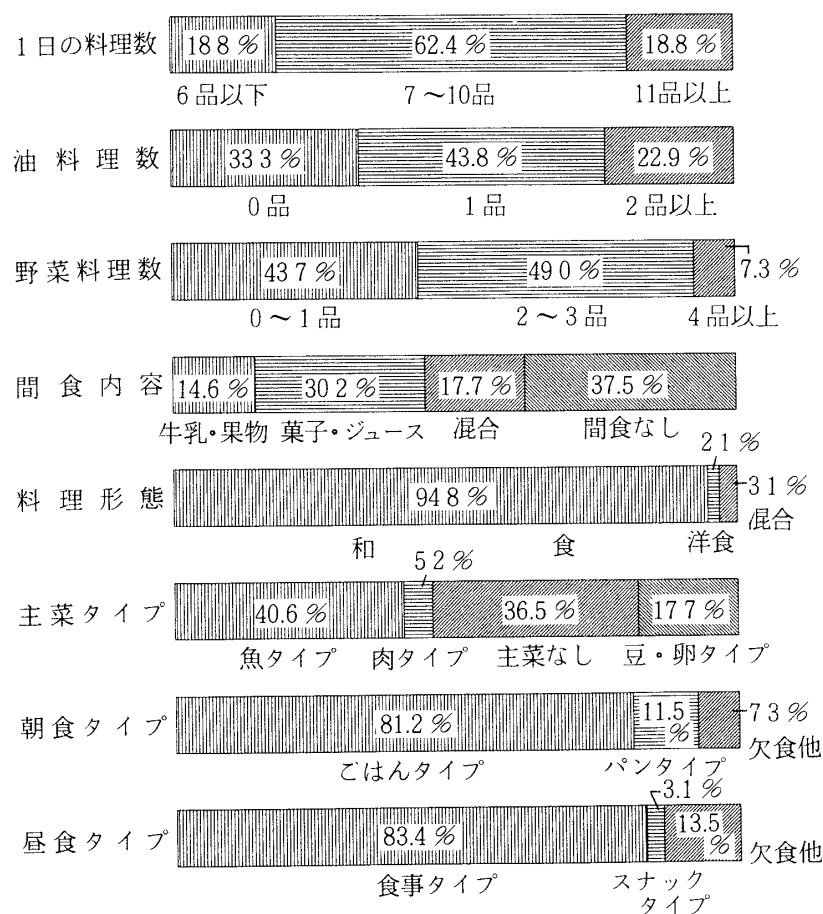


図3 食事形態の分布

と6品以下の者が19%出現していたが、これは中年男女集団と比較して¹³⁾かなり高率となっていた。1日の料理数が6品以下の食事形態とは例えば、朝食がごはんのみそ汁、昼食が欠食、夕食がごはんのみそ汁と煮物といった程度の食べ方であった。油料理数については油を使用した料理が全く出現しない比率が33%であり、これは先に述べた栄養・食品摂取状況の結果と対応していた。昼食の食事タイプについては昼食を欠食あるいは飲み物程度で済ませている者が13.5%と他の集団の2～3倍に相当し¹³⁾¹⁴⁾かなり高い出現率であることを認めた。

4. 食品の摂取頻度

独居老人の食物摂取状況調査の期間は2日間であるところから、日常の食事状況が反映されることをねらいとして食品の摂取頻度も調査項目に加えて検討した。食品摂取頻度区分は「ほとんど毎日」「週2～3回」「週1回」「月1～2回」「ほとんど食べない」の5段階とし、頻度の高いものから順次1～5点の得点を与えて19食品群別に平均値を求めた。これを性別にプロットしたものが図4である。穀類のうち米飯はほとんど毎日摂られているが、パン、めんは週1回程度であった。たん白質性食品群では豆類の摂取頻度が最も高く、つづいて卵類、魚類、肉類の順となっていた。摂取頻度の低い食品群としては乳製品、動物脂、インスタント食品、既製品、アルコール飲料などがあげられた。男性はいも類、乳製品、野菜類、果実類、海そう類を除き女性よりも摂取頻度が高い傾向がみられた。食品群のうち、特に牛乳について度数分布をみるとほとんど毎日摂っている者が男性37.5%、女性41.7%を占めていた。一方、ほとんど摂取しない者が男性33.3%、女性30.6%となっており、牛乳を摂取する者としいない者の2群

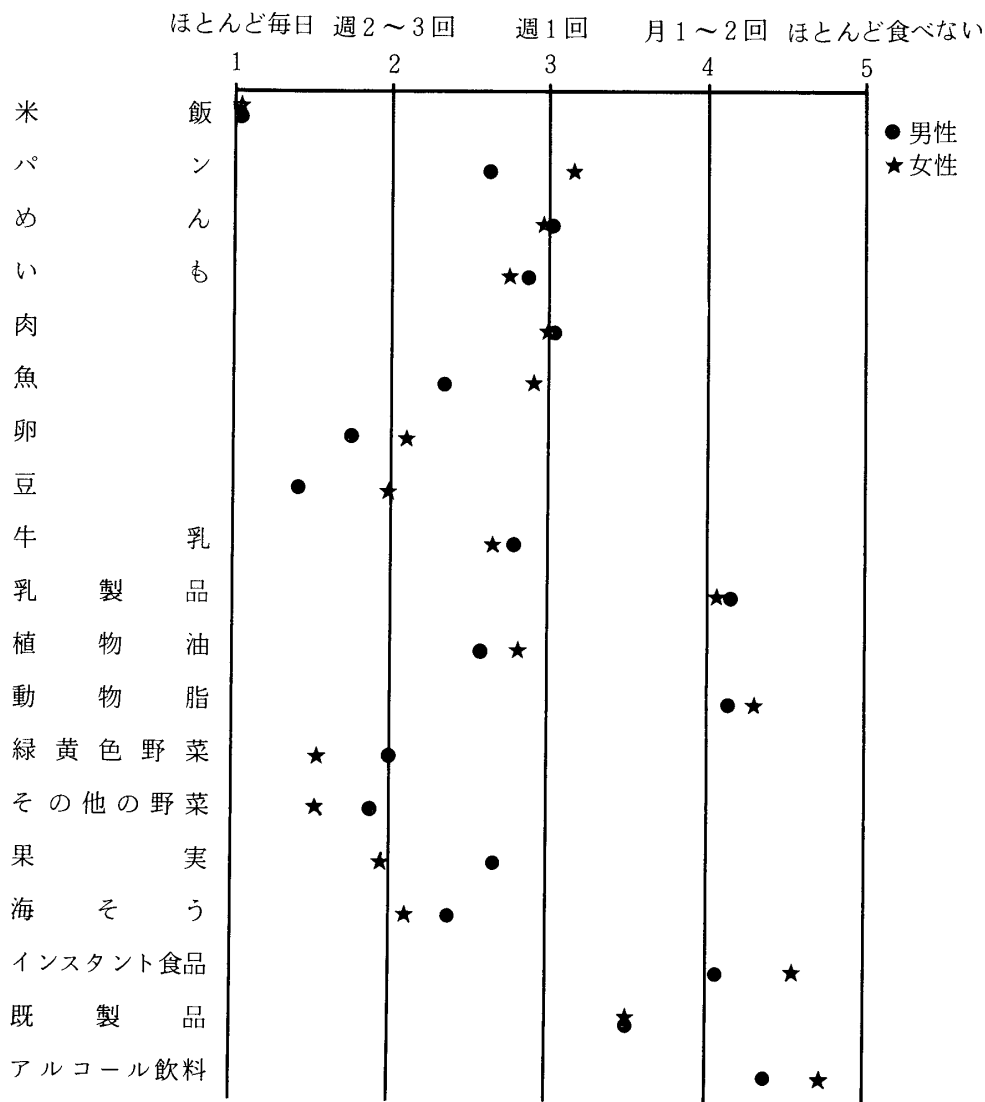


図4 食品の摂取頻度

に分割された。この現象は独居老人の牛乳に対する適応性，経済，嗜好などに左右されて分かれていくことを示すものと考えられる。100歳以上の超高齢者の食事においても牛乳をほとんど毎日摂取している者は31.8%と多いことがあげられていた⁹⁾。したがって，老年者の食事指導をするにあたってはこのような牛乳摂取の実態を踏まえることがポイントになるとおもわれる。

5. 食品の嗜好度

独居老人の食品に対する嗜好度は図5に示した。嗜好度のレベルは「好き」「普通」「嫌い」の3段階とし、「好き」は1点、「普通」は2点、「嫌い」は3点と得点化した。米飯，野菜類をはじめほとんどの食品群は好き傾向にあるが，乳製品，動物脂，インスタント食品，既製品，アルコール飲料は嫌い傾向が強くあらわれており，この結果は摂取頻度の低い食品群と一致していた。性別にみると女性に比べて男性に好き傾向がみられた。このように男性では嗜好の上からも，さきにあげた食品摂取頻度の高いことからみても食品に対する積極性があらわれていることが認められた。

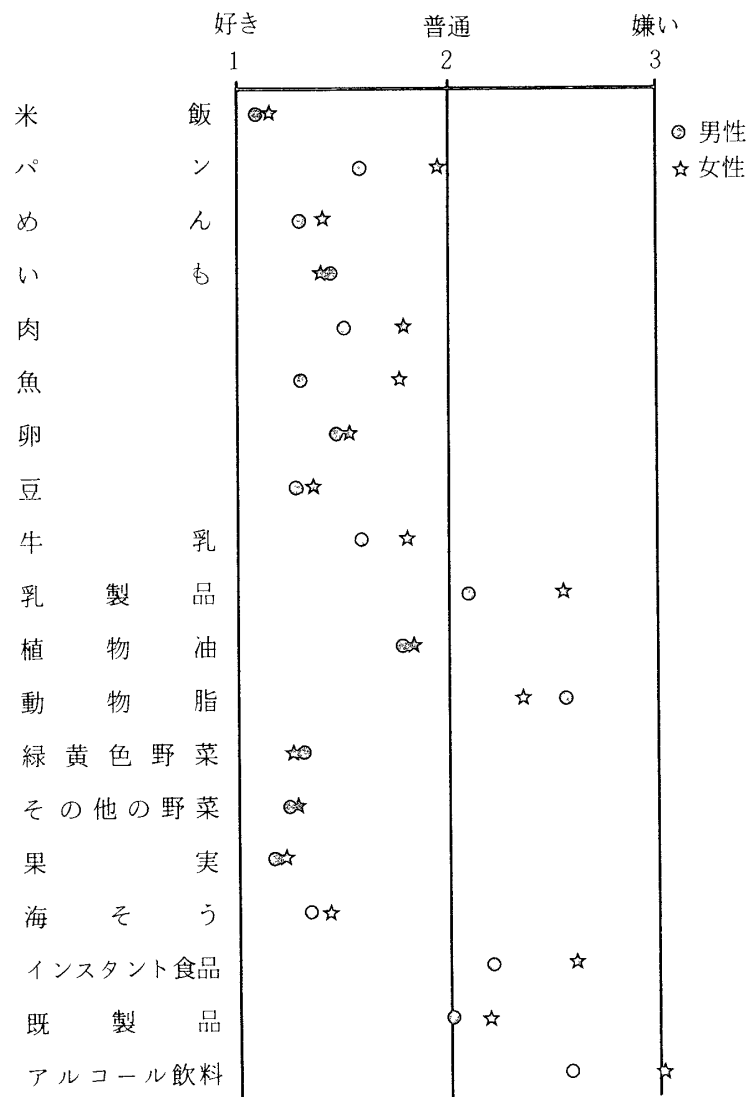


図5 食品の嗜好度

6. 身体状況および食生活要因と食品摂取頻度との関連

身体状況および食生活要因の各項目間と食品摂取頻度との関連を相関により確かめた。男性では排泄が辛うじてできる程度の身体状況に衰えがみられる者ほど豆類の摂取頻度が高かった ($r=0.438$)。このように、身体機能の衰えと食品の種類とは対応が認められるところから、老年者におけるたん白質性食品としての豆類の位置づけに着目したい。なお、行動範囲が狭くなるほど男性ではインスタント食品の頻度 ($r=0.367$)、女性では既製惣菜の頻度 ($r=0.288$) が高いことが認められた。その他の身体状況に関する項目には顕著な関連はみられなかった。

食生活要因のうち、食事作りの回数、一日の料理数、油料理数、野菜料理数と食品摂取頻度との相関関係を表3に示した。食事作りの回数が多いものは肉、魚、油、野菜類の摂取頻度が高くなることが認められた。このように、食事作りの回数が多いことは老年者では少なくなりがちな肉、魚類の動物性たん白質や油脂類をよく摂ることに連なるのか、あるいは肉、魚、油脂類の摂取が衰えない者はその欲求に応じて積極的な食事作りをすることになるのかいずれとも決められ難いが、老年者の食生活状況を判断する場合には食事作りの回数が重要な指標となるものと考えられる。

表3 食生活要因と食品摂取頻度との相関

	米飯	パン	めん	いも	肉	魚	卵	豆	乳	油	野菜	果実	海そう
食事作りの回数					0.214*	0.222*				0.245*	0.208*		
1日の料理数							0.203*	0.237*		0.272**		0.262**	0.309**
油料理数					0.207*				0.211*				0.243*
野菜料理数			0.235*								0.433**		0.290**

* P < 0.05 ** P < 0.01

1日の料理数と食品摂取頻度との関係では1日の料理数が多い者は卵、豆、油、果実、海そう類の摂取頻度が高いことが認められた。料理の品数が増えても肉、魚料理ではなく卵、豆類を用いた料理となることに老年者の食事における特有性があらわれている。

油料理を多く摂る食事形態の者は肉、乳、海そう類の摂取頻度が高く、また、野菜料理をよく摂る食事形態の者はめん、野菜、海そう類の頻度が高いなど特徴ある関連を認めた。

このように、独居老人の身体状況および食生活要因と食品摂取頻度との関連においては身体状況の衰えのレベルが食物摂取状況を左右する要因としてあげられ、食生活要因のうちでは食事作りの回数、1日の料理数などが影響していることが認められた。

以上、独居老人の食生活においてはかなりひずみのあることが明らかになったところから、豊かさの中にある日本の現状においても独居老人にはこのような食生活上の問題が存在することを指摘したい。今後、高齢化が進むにつれて独居老人の比率はますます増加する傾向にあるので、これらの問題はなおざりにできないものと考えられる。

要 約

高齢化社会における独居老人の食生活の実態を明らかにするために、家庭奉仕員の介護を受けている96名を対象に身体状況や食生活状況などから検討した。

1. 身体状況については生活行動範囲は狭く身のまわりのことができる程度であった。
2. 食生活状況のうち食事作りは本人が行う者が多いものの、1日1回以下という者が25%みられた。
3. エネルギー摂取量は基礎代謝量程度であり、また、各栄養素ともかなり低い摂取量であったが、PFC比のバランスはとれていた。
4. 食品群別摂取量はたん白質性食品の摂り方に特徴がみられた。また、個人差が著しいことがあげられる。
5. 食事形態では1日の料理数が6品以下のものが1/5、油料理数0品のものが1/3を占めていた。
6. 食品摂取頻度は乳製品、動物脂、インスタント食品などが低い方向に位置づけられた。
7. 食品の嗜好度が高い者は食品摂取頻度も高く、ほぼ対応していることを認めた。
8. 独居老人の栄養・食品摂取には身体状況および食生活要因のうち食事作りの回数、1日の料理数などが影響することを認めた。

調査を行うにあたり格別のご協力をいただいた豊橋市社会福祉協議会，常務理事菅沼照夫氏をはじめ関係の職員各位に深く感謝いたします。

(本研究は名古屋女子大学生生活科学研究所の昭和 59 年度助成を受けたものである。)

文 献

- 1) 渡辺毅，松尾淳子，加納克己：日本公衛誌，30・1，35～39 (1983)
- 2) 柳田美子，山本和子，千葉裕典，米林喜男：栄養学雑誌，31・6，254～256 (1973)
- 3) 奥村富美子，岡安やす子，小林まり子，倉茂邦子，平山まゆみ，島崎妙子：臨床栄養，57・3，271～278 (1980)
- 4) 左篤子，槌本六良，中里富美子，高原順子：日本公衛誌，31・11，615～621 (1984)
- 5) 森田みすゑ：栄養学雑誌，31・5，204～213 (1973)
- 6) 石垣志津子：栄養学雑誌，34・2，71～76 (1976)
- 7) 厚生省統計情報部社会統計課：昭和 59 年厚生行政基礎調査報告 (1984)
- 8) 豊橋市福祉部老人福祉医療課：豊橋市高齢者生活実態調査 (1985)
- 9) 健康・体力づくり事業財団：長寿者保健栄養調査結果の概要 (1981)
- 10) 厚生省統計情報部衛生統計課：昭和 57 年保健衛生基礎調査報告 (1983)
- 11) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：第三次改定日本人の栄養所要量，10～11，第一出版 (1984)
- 12) 熊沢昭子，中野米子，竹内邦江，酒井映子，山家智恵，中村富貴子，平井真理子：現代における食生活の問題，91～110，名古屋女子大学生生活科学研究所 (1981)
- 13) 熊沢昭子，中野米子，酒井映子，間瀬智子，森 圭子，間宮貴代子，吉田誠子：名古屋女子大学紀要，31，49～58 (1985)
- 14) 間瀬智子，熊沢昭子，中野米子，酒井映子，吉田誠子，坂野知美，辻井美由紀：第 31 回家政学会中部支部研究発表要旨，15 (1985)