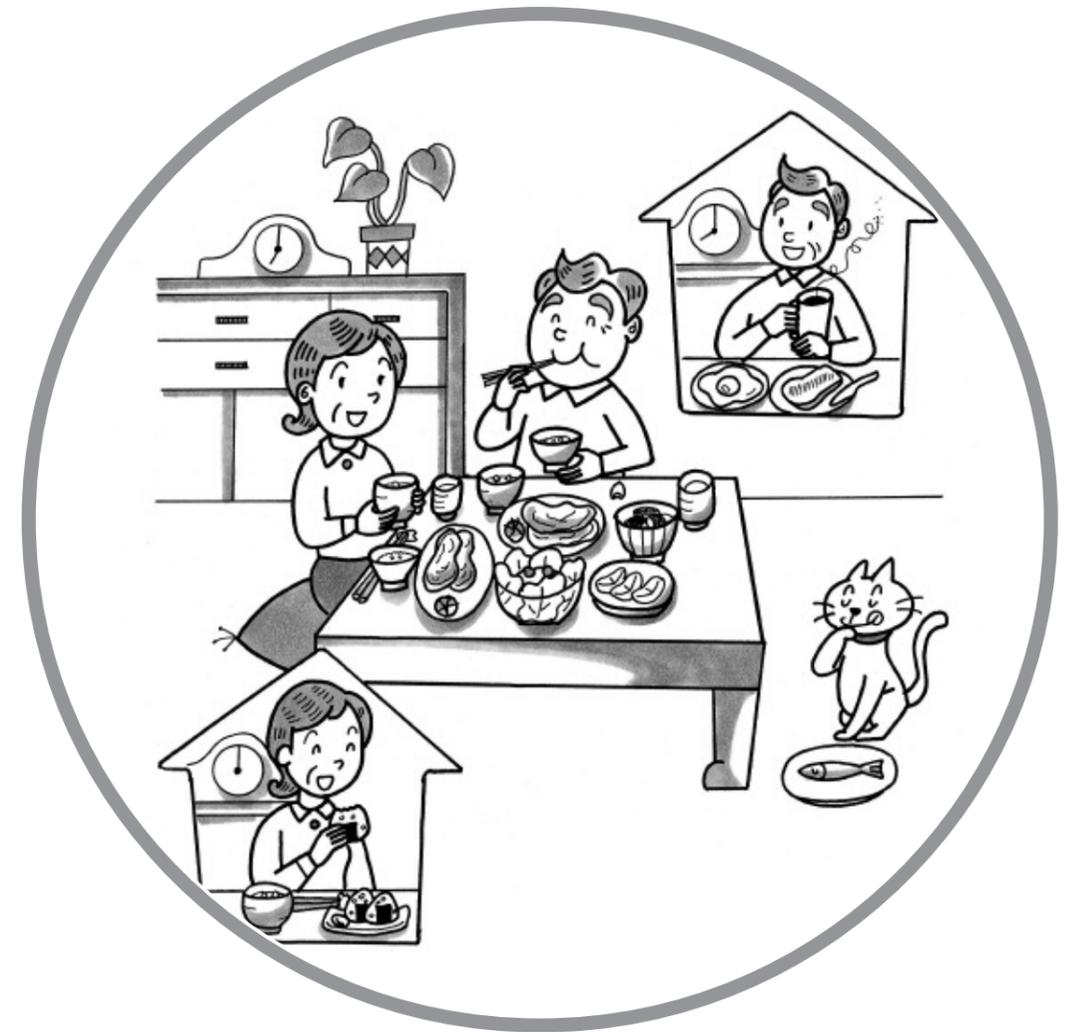




高齢者の食生活



高齢者の食生活

平成十八年度

全老連女性委員会



I モニターの概要

1 モニターの主体と目的

○全国老人クラブ連合会女性委員会によるモニターは、高齢者が安心して暮らせる環境づくりを目指して行っている活動です。これまで平成6年度以降12回実施し、今回が13回目となっています。

○今回のモニターでは、「高齢者の食生活」について調査しました。

〈表1 これまでのモニターのテーマ〉

NO. 1	公共交通機関	平成6年度
NO. 2	地震等の備え	平成7年度
NO. 3	介護	平成8年度
NO. 4	高齢者の暮らしの不安	平成9年度
NO. 5	高齢者に配慮した建物	平成10年度
NO. 6	公共交通機関（鉄道の券売機・バスについて）	平成11年度
NO. 7	高齢者が多く利用する旅館、ホテル	平成12年度
NO. 8	家の中の転倒	平成13年度
NO. 9	健康診断と健康管理	平成14年度
NO. 10	歯（口腔）の健康	平成15年度
NO. 11	暮らしの中の耳の聞こえ	平成16年度
NO. 12	高齢者と薬	平成17年度
NO. 13	高齢者と食生活（今回のモニター）	平成18年度

2 モニターの実施期間

平成18年7月～8月

3 モニターの実施者

○モニターの実施者は、全国の老人クラブ会員のうち「会員」の方2,963人です。

○モニターは、全国の都道府県・指定都市の老人クラブにおいて実施しました。

〈表2 今回のモニターの居住地〉

市	1,843人	62.30%
区	668人	22.50%
町	412人	13.90%
村	40人	1.30%
全 体	2,963人	100.00%

〈表3 今回のモニターの性別〉

男 性	970人	32.70%
女 性	1,993人	67.30%
全 体	2,963人	100.00%

〈表4 今回のモニターの年齢〉

64歳以下	82人	2.80%	前期高齢者 43.40%
65～69歳以下	334人	11.30%	
70～74歳以下	868人	29.30%	
75～79歳以下	1,032人	34.80%	後期高齢者 56.60%
80～84歳以下	533人	18.00%	
85歳以上	114人	3.80%	
全 体	2,963人	100.00%	100.00%

〈表5 今回のモニターの世帯形態〉

ひとり暮らし	568人	19.20%
夫婦のみ	1,125人	38.00%
子と同居	1,163人	39.30%
その他	107人	3.60%
全 体	2,963人	100.00%

モニターを集計結果の概要

(1) 基本属性

○居住地は、「市」62%、「区」23%で、「市・区」が全体の85%です。

○性別は、「男性」33%、「女性」67%です。

○年齢は、「74歳以下」（前期高齢者）43%、「75歳以上」（後期高齢者）57%、全体の平均年齢は、75.2歳です。

○世帯形態は、「ひとり暮らし」19%、「夫婦のみ」38%で、高齢者のみ世帯の合計が57%、これに対し「子と同居」は39%です。

〈集計結果1〉

質問項目	選択肢	回答結果
居住地	市	62.20%
	区	22.50%
	町	13.90%
	村	1.30%
性別	男性	32.70%
	女性	67.30%
年齢	74歳以下	43.40%
	75歳以上	56.60%
	平均年齢	75.2歳
世帯形態	ひとり暮らし	19.20%
	夫婦のみ	38.00%
	子と同居	39.30%

※集計したモニターは2,963人です。上表では、その他等の一部の選択肢と無回答は省略してあります。

(2) 食事の状況

○食事の回数は、いつも「決まっている」は95%、1日「3回」が98%です。

○食事の時間は、「いつも決まった時間に食べている」が47%、「だいたい決まった時間に食べている」が51%で、合計は98%です。

○主に一緒に食事する人は、「配偶者」が50%、「家族（配偶者以外）」が31%です。これに対し「ひとり暮らし」は25%です。

○主に食事の準備している人は、「自分」が61%、「配偶者」が28%、「家族（配偶者以外）」が22%です。なお、「外食を利用している」は5%です。

〈集計結果2〉

質問項目	選択肢	回答結果
食事の回数1	決まっている 日によって異なる	94.60% 5.40%
食事の回数2	3回 2回 4・5回	98.00% 1.80% 0.20%
食事の時間	いつも決まった時間に食べている だいたい決まった時間に食べている 不規則になりがちである	47.10% 51.00% 1.90%
一緒に食事をする人 (複数回答)	ひとり 配偶者 家族（配偶者以外）	24.80% 50.40% 30.50%
食事を準備する人 (複数回答)	自分が準備している 配偶者が準備している 家族（配偶者以外）が準備している 外食を利用している 給食サービスを利用している	61.40% 28.30% 22.20% 5.00% 0.90%

※集計したモニターは2,963人です。上表では、その他等の一部の選択肢と無回答は省略してあります。

(3) 食生活の状況

○日頃「ほぼ毎日食べている」食材として多いものは、「緑黄色野菜」「大豆・大豆製品」「牛乳、乳製品」「果物」です(60%以上)。これに対し少ない食材は、「肉類」「いも類」です(23%以下)。

○食事の状況について心あたりのあることは、「同じ食材を使った料理が多い」が45%、「食事を作るのがおっくう・めんどう」と「冷凍食品やレトルト食品をよく利用する」が18%などです。

〈集計結果3〉

質問項目		選択肢	回答結果
日頃食べている食材	①肉類	ほぼ毎日食べている 週に2, 3回食べている ほとんど食べていない	12.10% 71.00% 17.00%
	②魚介類	ほぼ毎日食べている 週に2, 3回食べている ほとんど食べていない	42.10% 56.20% 1.70%
	③卵類	ほぼ毎日食べている 週に2, 3回食べている ほとんど食べていない	41.30% 51.60% 7.10%
	④牛乳、乳製品	ほぼ毎日食べている 週に2, 3回食べている ほとんど食べていない	65.10% 25.80% 9.10%
	⑤大豆・大豆製品	ほぼ毎日食べている 週に2, 3回食べている ほとんど食べていない	68.40% 30.10% 1.50%
	⑥緑黄色野菜	ほぼ毎日食べている 週に2, 3回食べている ほとんど食べていない	72.00% 27.40% 0.60%
	⑦海藻類	ほぼ毎日食べている 週に2, 3回食べている ほとんど食べていない	37.90% 58.90% 3.20%

⑧いも類	ほぼ毎日食べている	22.70%
	週に2, 3回食べている	70.30%
	ほとんど食べていない	7.00%
⑨油脂類	ほぼ毎日食べている	42.60%
	週に2, 3回食べている	51.90%
	ほとんど食べていない	5.50%
⑩果物	ほぼ毎日食べている	62.00%
	週に2, 3回食べている	34.60%
	ほとんど食べていない	3.40%

※集計したモニターは2,963人です。上表では、その他等の一部の選択肢と無回答は省略してあります。

〈集計結果4〉

質問項目	選択肢	回答結果
食事の状況 (心あたりのあること) (複数回答)	食事を作るのがおっくう・めんどう	18.30%
	同じ食材を使った料理が多い	44.50%
	調理済みの惣菜をよく利用する	20.00%
	冷凍食品やレトルト食品をよく利用する	17.60%
	歯(口の中)の調子が悪く思うように食べられない	9.10%
	健康のためにどのような食事をしたらよいのか、よくわからない	6.20%

※集計したモニターは2,963人です。上表では、その他等の一部の選択肢と無回答は省略してあります。

(4) 食生活に関する関心

○食生活について「気をつけている」が61%、「どちらかという気をつけている」37%で、合計は98%です。気をつけている内容としては、「朝食、昼食、夕食の3食を食べる」88%、「うす味にして食べる」69%、「栄養のバランスをとった食事を食べる」59%などです。

〈集計結果5〉

質問項目	選択肢	回答結果
食生活について 気をつけているか (n=2,963)	気をつけている	60.60%
	どちらかという気をつけている	37.10%
	気をつけていない	2.30%
食生活について 気をつけていること (複数回答) (n=2,895)	朝食、昼食、夕食の3食を食べる	87.50%
	栄養のバランスをとった食事を食べる	58.80%
	うす味にして食べる	68.60%
	腹八分目を心がけて食べる	55.00%
	多くの食品を組み合わせる	54.40%
	主食・主菜・副菜をそろえて食べる	56.30%

※nは集計したモニター数です。上表では、その他等の一部の選択肢と無回答は省略してあります。

(5) 食生活に関する情報

○栄養や食生活について参考にしている情報源は、「テレビ」67%、「新聞・雑誌」43%、「家族や知人」34%などです。

○気になっていることや知りたいことは、「高齢者に必要な栄養について」48%、「食品の安全性（添加物等）について」44%、「高齢者向けの料理の調理方法について」37%となっており、「サプリメントの摂取について」も25%となっています。

〈集計結果6〉

質問項目	選択肢	回答結果
栄養や食生活について 参考にしている情報源 (複数回答)	テレビ	66.60%
	新聞・雑誌	42.80%
	行政の広報、講演会	10.80%
	老人クラブ活動(資料や講演会等)	23.70%
	医師または管理栄養士	15.40%
	家族や知人	34.10%
	気になっていることや 知りたいこと (複数回答)	高齢者に必要な栄養について
	「低栄養」について	9.80%
	高齢者向けの料理の調理方法について	37.30%
	食生活と歯(口腔)について	14.60%
	食品の安全性(添加物等)について	43.50%
	食事や栄養に関する相談窓口	5.20%
	薬との飲み合わせについて	26.40%
	サプリメントの摂取について	24.60%

※集計したモニターは2,963人です。上表では、その他等の一部の選択肢と無回答は省略してあります。

(6) 水分、間食、サプリメントの摂取量

○水・お茶などの水分摂取量は、1日平均コップ7杯です。

○間食を「ほぼ毎日食べている」は25%、「たまに」が63%です。

○サプリメントを「ほぼ毎日とっている」は21%、「たまに」が25%です。合計のサプリメントの利用者は46%です。

〈集計結果7〉

質問項目	選択肢	回答結果
1日の水分摂取量	水・お茶などの平均摂取量	コップ7.2杯
間食の状況	ほぼ毎日食べている	25.40%
	たまに食べることもある	63.30%
	食べない	11.30%
サプリメントの摂取状況	ほぼ毎日とっている	21.20%
	たまにとることがある	25.00%
	とっていない	53.80%

※集計したモニターは2,963人です。上表では、その他等の一部の選択肢と無回答は省略してあります。

(7) 自由記述回答の概要

○高齢者の食生活や栄養に関わる自由記述回答数は、延べ870件です。回答内容は下表のように多岐にわたっています。内容を大まかに分類した結果、「食生活についての考え方について」171件、「食事づくりについて」135件、「食材について」86件、「食生活と病気について」72件などとなっています。

〈集計結果 8 自由記述回答の回答件数〉

回答内容	回答数
1 食生活の変化について	21
■ 食が細くなった	16
■ 味覚の変化について	5
2 食生活についての考え方について	171
■ 健康寿命をのばす	3
■ 栄養をとるようにしている	4
■ 楽しく食べるようにしている	6
■ 体調や好みにあわせている	16
■ 腹八分目を心がけている	19
■ 運動するようにしている	3
■ 規則正しい食事を心がけている	11
■ スローフードを心がけている	2
■ 消化のよいものを食べるようにしている	2
■ 粗食にしている	2
■ バランスのよい食事を心がけている	24
■ 多くの食材をとるようにしている	39
■ 減塩・薄味にしている	33
■ 水分摂取について	7
3 食事づくりについて	135
■ 食事づくりが楽しみ・好きである	13
■ なんとかやっている	3
■ 食事づくりがおっくう・面倒になってきた	20
■ 将来が心配	2
■ 妻にまかせている	11
■ 家族にまかせている	9
■ メニュー・調理方法で心がけていること	26
■ 献立・レシピがほしい	22
■ 栄養（メニュー）の偏りが心配	11
■ 同じメニュー・食材になってしまう	9
■ 外食について	9
4 食事の量と摂取量について	62
■ 食事の量について	9
■ 食べ過ぎてしまう・気をつけている	20
■ 体重が心配・太りすぎについて	22
■ 減量について	11

5	主食以外の食生活について	46
	<ul style="list-style-type: none"> ■ サプリメントについて ■ 間食について ■ 甘いものについて ■ 酒について 	<p style="text-align: right;">26</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">6</p> <p style="text-align: right;">6</p>
6	食材について	86
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 肉類について ■ 野菜について ■ 油脂類について ■ 乳製品について ■ 冷凍・レトルト・インスタント食品について ■ 惣菜について ■ 買い物について 	<p style="text-align: right;">15</p> <p style="text-align: right;">29</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">12</p> <p style="text-align: right;">6</p> <p style="text-align: right;">4</p> <p style="text-align: right;">12</p>
7	食生活と病気について	72
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 心臓の病気について ■ 胃の病気について ■ 血圧について ■ コレステロールについて ■ 糖尿病について ■ 骨について ■ 膝・関節について ■ その他の病気等について ■ 体脂肪・中性脂肪について ■ 薬と医者について 	<p style="text-align: right;">3</p> <p style="text-align: right;">7</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">9</p> <p style="text-align: right;">22</p> <p style="text-align: right;">4</p> <p style="text-align: right;">4</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">5</p> <p style="text-align: right;">2</p>
8	食生活と歯（口腔）について	25
	<ul style="list-style-type: none"> ■ よく噛むようにしている ■ 歯・口腔の調子が悪い ■ 入れ歯の影響について ■ 柔らかいものを食べている 	<p style="text-align: right;">6</p> <p style="text-align: right;">5</p> <p style="text-align: right;">6</p> <p style="text-align: right;">8</p>
9	安全性について	41
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 安心がほしい ■ 添加物について ■ 輸入食材の安全性について ■ 国産を選ぶようにしている 	<p style="text-align: right;">13</p> <p style="text-align: right;">15</p> <p style="text-align: right;">10</p> <p style="text-align: right;">3</p>
10	世帯別回答1・同居世帯	58
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食事は別にしている ■ 好みや条件が異なる（調理が大変） ■ 食事の偏りが心配 ■ 若い者向けの献立となる ■ 肉類が多くなる 	<p style="text-align: right;">11</p> <p style="text-align: right;">17</p> <p style="text-align: right;">6</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">16</p>

11	世帯別回答2・配偶者について	16
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 好みや条件が異なる ■ なんとか頑張っている ■ 夫婦の会話の場である 	<p style="text-align: right;">12 3 1</p>
12	世帯別回答3・一人暮らし世帯	63
	<ul style="list-style-type: none"> ■ マイペースでやっている ■ 食事に気をつけている ■ 食事づくりがおっくうになる ■ 栄養が偏りがちになる ■ つくり過ぎてしまう ■ 食べ過ぎてしまう ■ 買い物について ■ 沢山つくれない 	<p style="text-align: right;">2 8 11 21 12 3 5 1</p>
13	食事、栄養に関するサービスについて	57
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食事会について ■ 料理教室について ■ 講演会について ■ 栄養等に関して知りたいこと ■ 情報について ■ 食事サービスについて ■ 相談窓口について 	<p style="text-align: right;">3 14 18 11 8 3 1</p>
14	老人クラブへの要望	7
15	その他の回答	10
	合 計	870

「高齢者の食生活」
モニター結果報告書

平成18年度

財団法人 全国老人クラブ連合会
東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル
電話 03-3581-5658
