

A-32 中・高年齢層の栄養と生活環境 - その1 - 食生活について  
大妻女子大家政 ○榎本美代子 前川當子

目的 国民の生活水準の向上にともない、栄養状態は著しく改善されたが、健康の面で成人病等の慢性疾患が増加の傾向にある。ましてわが国の年齢構成は、老齡化とよばれる過程が急速に進んでいる。そこで中・高年齢層の食生活と生活環境などの実態を把握するため調査研究を行った。

方法 調査研究：調査表を作成し、中・高年齢層に対し、留置記入を依頼回収した。  
調査時期：昭和51年12月下旬 調査項目：①連続3日間食物調査 ②生活状況調査（食生活・嗜好・健康・生活習慣） ③1日生活時間調査 調査場所および対象：主として関東地区の50歳代～80歳代 計158名を対象とした。

結果 調査対象は50歳代14名・60歳代57名・70歳代73名・80歳代14名であった。  
①食物調査 栄養摂取状況は、80歳未満対象者の栄養所要量とその充足率をみると、熱量・たん白質・鉄・ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンCは上回り、ビタミンA・ビタミンB<sub>2</sub>は不足していた。この傾向は各年代共通であった。80歳代の男の熱量は、およそ1850cal・女は1560calで女は男に比べて約300cal位低かったが個人差がみられた。②生活状況調査 健康：加齢にともない歩行不自由・しゃく力低下・排便の不規則を訴える人が増加している。嗜好：加齢にともなう変化などについても検討した。以上、最適な栄養が行えることが健康のため疾病や治療のためにも大切であり、生活環境と食生活などをさらに追求し、高齢者の望ましい指針を得ようとするものである。