

目的 人生80年時代を迎え、元気に老いることは万人の願いである。その要因として食生活が関わっていることは周知の通りであるが、その関わり方についての検討は十分ではないと思われる。高齢者の食生活を調査する場合、食生活や栄養摂取状況はそれ以前の食行動が現在に及んでいることから、食嗜好や食習慣を調べる方法がある。しかし食習慣を把らえるためには、食事に関する行動を追跡する必要があると考えられる。そこで本研究は、人生の節目にあたる各年代区分の食歴を調べ、その変化をみることによって食習慣を把らえようとするものである。

方法 調査対象：本学学生の父母・祖父母で家族と同居している60歳以上の者81名（男25名・女56名）。調査時期：1989年8月。調査事項：対象の属性・身体状況・日常生活・食生活状況・嗜好・食品摂取状況について、学生による聞き取り調査を実施。

結果 1)対象の概要：平均家族数は5.3人、配属者有は男88%、女30%である。職業は無職67%、自営業10%、農業6%などである。身体状況は身長・体重は男女ともに全国値を上回っており、肥満者は少ない。高血圧・腰痛などの病気を持っている者は約半数である。生きがいは趣味・健康・旅行などであり、98%の者は毎日が楽しいと答えている。2)食行動：食事内容は和食が好まれ、油っこい料理は好まれない。また食べにくいものとして、たくあんや肉類などがあげられている。3)食習慣：「子どもの頃」「働き盛り」「現在」の3段階に分け、味や料理の好み、間食などについての変化を把らえ、食習慣を検討した。その結果各人の年齢段階に大きな変化はみられなかったが、粗食であった「子どもの頃」と「現在」とは近似しており子どもの頃の食習慣や嗜好が現在に及んでいると考えられる。