

【目的】 急速に高齢化が進む中、高齢者をめぐる食の状況も以前とは違ったものになってきている。半調理品やできあいの惣菜など食の外部化が取りざたされる今、高齢者は食生活の上で何に気を使い、どんなものを調理し、何を外部に頼っているのだろうか。本調査ではその実態を探り、若年層との比較・検討を行った。

【方法】 ①家庭訪問調査：1994年8～11月、11名（80代1名、70代2名、60代6名、50代1名、40代1名）に訪問ヒアリング調査を実施。②アンケート調査：1994年12月、首都圏に暮らす1800名の「自分で調理をする女性」を対象に質問紙調査を実施、1277名の回答を得た（回収率71%）。①②の調査内容は、属性、日常の食生活、調理行動、簡便食品の利用状況、台所設備と機器の使用状況、食生活意識などである。

【結果】 高齢者は、健康に気を配り自分でまめに調理をしているいっぽうで、できあいの惣菜を利用する頻度もかなり高いことがわかった。

- ・高齢者ほど焼き魚、煮魚、野菜の煮物をよく食べている。火を使わない料理、常備菜を食べる頻度も高い。
- ・高齢者は、献立を考える際、調理法を工夫し量がたくさん食べられるようにすること、1品でいろいろな種類の栄養が摂れることなどに気を使っている。また煮物などを始めから多めに作っておき、2～3回にわけて食べることも多い。
- ・できあいの惣菜を利用する頻度は30代と70代でほぼ同じである。高齢者がよく利用する惣菜はおでん、焼き魚など。