

高齢者の自立を助ける生活環境条件に関する研究

第二報 食生活の実態とその評価

兵庫女短大 ○正森由紀子 兵庫教育大 菊澤康子

奈良女大生活環境 長谷川牧 梁瀬度子

[目的] 高齢者が生きていく上で最も重要な要素である日常の食生活の実態とそれに対する高齢者の満足、不満足の状態、食事作りに対する負担度および食生活上のニーズについて把握するとともに、それを左右している要因として健康状態や生活環境条件との関連性を明らかにすることを試みた。

[方法] 第一報と同様である。

[結果] 高齢者が好む料理としては、煮物、焼き物、酢の物、刺身、麺類、汁物等いずれも過半数を占めるが、このうちよく作っている料理は煮物だけで他は少ない。また、食事作りで重視している点としては、第一に栄養、次に味、安全性と続くが、食事作りに負担を感じている人には手軽さを重視する傾向が強い。

食事作りに負担感を持つ者は、女性では世帯構成に関わらず約3~4割みられるのに対し、男性単身者では7割強を占める。また年齢が高いほど負担感を持つ人が多く、食事作り、買い物などの食事関連の家事全般を分担している人ほど負担感を感じる割合が高くなっている。食事作りへの負担感と食事に対する満足感との間には相関が認められる。しかしながら、食事作りの省力化のために冷凍食品を利用する者は比較的多いものの、他の中食利用者は少ない。

以上より、食生活を支援する商業サービスの発達により高齢者による食事作りの負担が解消されたとは一概には言えないことが明らかとなった。