

東京多摩西部地区の高齢者の生活に関する総合的研究(第3報)食生活
 都立立川短大 ○大久保みたま、石川尚子、大関政康、唐沢恵子
 高崎禎子、武田紀久子、大竹美登利、川端博子、斉藤浩子、林隆子

目的 第1報の通りであるが、特に本報告では高齢者の食生活の状況を把握して、問題解決への示唆を得ることを目的とした。

方法 第1報と同じ方法で調査を行った。食生活に関する調査内容は、喫食状況、食事内容、嗜好、食事担当者及び食事に関する満足度等である。

結果 (1) 喫食状況: 食事はほとんどの者が1日3回喫食しており、朝食を欠食する習慣はない。また、46%の者が月に1回以上、外食をしている。間食は約半数が1日2回摂食し、せんべい、果物、和菓子が主である。まったく間食をしないものは13%と少ない。性別及び子供達との同・別居別では、間食回数に差がみられ、子供と同居しているものの方が男女とも、回数が多い傾向にある。

(2) 食事内容: 主食は3食とも米飯というのが大部分であるが、めん類やパンも昼・夕食によく食べられている。食品別摂取状況では、野菜・果物が毎日よく摂食されている。また、酒以外のほとんどの食品で、女性の摂取頻度が男性のそれを上回っている。よく食べる料理は、魚料理では焼き魚、天ぷら、煮魚、野菜料理では煮物、炒め物、お浸しである。市販のおかずの使用頻度は週1~2回以上が60%を占め、使用理由は「時間がない」「色々な食品が食べられる」等である。この使用理由には子供の同・別居間に差がみられる。

(3) 嗜好: 味噌汁、うどん、刺身等の和風料理が好まれるが、料理により男女差がある。

(4) 調理担当者: 約80%が家族であるが、女性の51.8%、男性の8.5%は自分で作っている。

(5) 食事に対する満足度: 男女ともほとんどの者(97%)が満足している。