

○九州女子短期大学 出石 康子

中村学園短期大学 横田 春子

目的 日本はいま高齢化進行の途上であり、高齢人口の増加も続くものと思われ、加えて高齢者の単独世帯・高齢者夫婦のみ世帯も増えつつある。また高齢者は世帯類型の如何んを問わず、一日でも長く自分の生活を自主管理できることが望まれる。健康な高齢期は万人の願いであり、それに直接的関連の強い食生活を取りあげ、その重要な機能である栄養摂取の管理を効果的にするため、その実態把握と評価・反省に資する情報を作成した。

方法 ①対象が高齢者であることを配慮し、親しみ易くなるように栄養成分の量をわかり易く表わす工夫をした。必要な多種成分を棒グラフとして、同一目盛で読めるよう一面に表わし、摂取した食品・調理品・献立（一食・一日）別にその成分含有状態を即座にコンピューターのディスプレイに提示されるようにした。②自分の健康状態その他食事条件の特色を、平均的あるいは他人の栄養所要量との比較から確認できるてだてをし、それを食事計画の中に活かせるようにした。③評価・反省・フィードバック等をたすける情報には、不足成分のみでなく、それを補正する食品名・調理品名等を添え、その中から選ぶことができるようにしている。④食品の量をg数で表わすだけでなく、それに実物のわかり易い大きさ・数等も加えて、高齢者の日常的な計量行動と結んで実践し易くした。⑤市販調理品・外食等も取り上げ、サービス化社会の食生活の実態に合せる配慮もした。

結果 この情報を用いれば、栄養に関する十分な知識がなくとも、自分の食事の栄養面での欠陥に気づきやすく、改善の方法も自分に適したものを見つけやすくなる。また食事の栄養面への関心が高まり、食生活管理の実践に資する。