

目的 高齢者のひとり暮らしや夫婦のみの世帯の増加に伴い、老後の生活の自立が重要な課題とな、ている。とくに日常生活の基本である食事作りを、男性が自分でできるような心がけが必要にな、てきた。地域でもその支援活動を始めている。都内のT市で開か、れている「熟年男性の料理教室」が食生活の自立の助けとな、ていることをすでに報告した(第36回日本栄養改善学会)。今回は、料理教室に参加していない男性の食事作りに関する意識と実際を知ることにより、今後の支援活動の資料とすることを目的として調査した。

方法 T市で主催する高齢者の「寿教室」に参加している男性29名を調査対象とした。対象者の平均年齢は 72 ± 4 歳であ、た。同居家族は妻38%、妻・息子(娘)21%、3世代同居41%であ、た。調査を1990年7月に実施した。調査方法は食事作りに関する質問紙を配布し、留置き法で記入を依頼し、郵送によ、て回収した。同時に、2日間の摂取食物の記録も依頼した。

結果 自分で料理や買物を毎日する者は0%で、ときどきする者はそれぞれ31%、48%であ、た。男性も料理を作れた方がよいと答えた者は69%であ、た。その理由として妻が、いない時、病気のときなどがあげられた。しかし、食事作りには自信があると回答した者は10%であ、た。同居別にみると、夫婦のみの世帯に、食事を作れた方がよいと意識し(31%)、実際にとときどき作っている者(14%)が有意ではない(χ^2 検定)が多い傾向がみられた。

摂取栄養素量の栄養所要量に対する充足率は、カルシウム($80 \pm 26\%$)と鉄($84 \pm 22\%$)が低値であ、た。