

高齢者の食生活—世帯構成別栄養摂取および生活活動の状況

愛知学泉女短大 ○堀江和代 愛知学泉大家政 菅瀬君子 柿田めぐみ
名古屋市立女短大 堀江祥允

目的 高齢者の健康は本人や家族ばかりか、社会的にも重要な関心事の1つである。近年の高齢者の生活スタイルには様々な形態があるが、わが国では、施設生活者を除けば、独居形態、老夫婦のみ一世代生活形態、複合家族すなわち三世代生活形態がほとんどを占める。その生活形態の相違が食物摂取や健康と関係があるのかどうかはあまり知られていない。そこで、上記形態別に70歳以上の高齢者を対象に食物摂取調査と健康と生活に関する聞き取り調査を実施した。

方法 食物摂取調査は、実測法を用い、栄養素の算出には四訂日本食品標準成分表とその別表および食物繊維成分表（地方衛生研究所編）を用いた。調査期間は平成3年9月内の連続3日間である。健康と生活に関する調査は調査大項目25について面接聞き取り調査を実施した。対象者は、岡崎市在住の70歳以上の高齢者を住民台帳より独居形態（LAグループ）、老夫婦のみの一世代（LSグループ）、三世代生活形態（LFグループ）別に計140人抽出し、手紙で協力を依頼した。協力者は男性43名、女性46名の計89人で応答率は63.6%である。平均年齢は男性78歳、女性77歳である。

結果 LAグループならびにLSグループの男性に都会育ちが多かった。生活を楽しみたいという意欲はLAグループに強かったが、自分が健康で活動的だと考えているのはLSグループの男性とLFグループの女性に多く、LFグループの女性が非活動的であった。栄養摂取量では、全グループともCaとFeが不足はしていたが、そのなかでバランスの最もとれていたのはLSグループであった。