

## 生活形態別にみた高齢者の食形態

○菅瀬君子\* 堀江和代\*\* 堀江祥允\*\*\*

( \*愛知学泉女短大, \*\*愛知学泉大家政, \*\*\*名古屋市立女短大)

〔目的〕高齢者にとっての快適な生活形態を知る目的で、演者らは、高齢者の生活形態と健康との関係を調査し、栄養素摂取量は一世代生活形態の男女が高いこと。自分が健康で活動的と考えているのは一世代生活形態の男性と三世代生活形態の女性であり、文化活動や社会活動への参加は、三世代生活形態の男女が高く、生活の総合的評価では独居生活形態の男女が不活発であることを第45回と第47回本大会において報告してきた。今回は、生活形態別に食形態を分析したのでその結果を報告する。

〔方法〕独居生活形態、老夫婦のみの一世代生活形態、複合家族すなわち、三世代生活形態の3グループを比較した。対象者は岡崎市在住の70才以上の高齢者で、住民台帳より生活形態別に抽出し手紙で調査の協力を依頼した。協力者は男性43名、女性46名の計89名で、応答率は63.3%である。平均年齢は男子78才、女性77才、調査期間は平成3年9月の任意の連続3日間、調査方法は面接聞き取り法と実測法を併用した。

〔結果〕いずれのグループも主食は圧倒的に米が多かったが、主食、主菜、副菜を組み合わせさせた食事は一世代生活形態が多く、料理の種類が多いのは三世代生活形態であった。調理形態を野菜と肉、魚についてみると、野菜は煮る、茹でる、生がいずれのグループにも多かったが、レンジの使用は少なく特に独居生活形態では男女とも皆無であった。肉、魚は煮る、炒める、焼く、生が代表的な食べ方であった。逆に茹でる、蒸す、レンジの食べ方は皆無か、若干であった。バーベキューは三世代生活形態の男女の10%にみられた。