

高齢期における食生活管理の実態 (第一報)

【目的】高齢期における食生活管理について、管理行動と生活意識から実態を捉え、管理行動の中でも「食事作り」に注目して検討する。

【方法】調査対象は、首都圏と地方圏に居住する在宅高齢者の特徴を明らかにするために、20～95歳までの男女573名について面接調査を行った。調査時期は、1994年8月から1996年3月にかけて実施した。調査内容としては、食生活管理行動を「食べ方」「食事作り」「料理の組み合わせ」「暮らしとのつながり」項目とし、これに対する回答を5点～0点に得点化し合計得点の高い者ほど管理行動が良好と見なして結果を分析した。

【結果】①60歳を境にした年齢別と性別についての傾向を捉えた。②対象者全体では「食べ方」や「食事作り」に関する得点が高く、食生活の管理行動が良好という傾向を示した。③自分のための食事を自分で作っている者は男性5%、女性73%であった。食事を自分で作る者ほど、食生活の管理行動も良好であるのに対して、食事を作らない者ほど、食生活に無関心な傾向が見られた。④食生活管理行動の良好な者は自覚的健康感も高く、生きがい感との関連も深い。また、生活満足度においても高い関連性が見られた。管理項目中の「暮らしとのつながり」「食べ方」項目で自覚的健康感との関連が深く見られ、この傾向は特に男性において顕著であった。管理項目中の「料理の組み合わせ」項目で、生きがい感との関連が深く、特に60歳以上においてこの傾向は顕著であった。管理項目中の「食事作り」項目で生活満足度との関連が深く、特に女性においてこの傾向は著しく見られた。