年齢階級別にみた高齢者の食習慣

佐藤 紀代美
(大阪薫英女子短期大学)

Study on Dietary Habits by Age Group among Elderly Persons

Kiyomi Satoh

Osaka Kun-ei Women's Junior College, 1 - 4 - 1, Shojaku, Settsu-shi, Osaka, 566 - 8501

〒566—8501 大阪府摂津市正雀1 - 4 - 1

A study on dietary habits by age group was conducted among 78 elderly persons aged 65 or older living in Kinki area or Okayama Prefecture. The subjects were divided into four groups; a group of 65–69 years, a group of 70–74 years, a group of 75–79 years and a group of 80 years and older. The purpose of this study was to examine the characters of present dietary habits considering the effect of childhood and youth diet on present elderly dietary habits.

The results obtained were as follows:

(a group of 65–69 years) The subjects tended to show lower frequency for eating meats though they were youngest in all the groups.

(a group of 70–74 years) There was nothing characteristic about the present dietary habits in this age group.

(a group of 75–79 years) The subjects tended to decrease in the intake of food items of animal origin. Intake of meats among men and intake of milk among men and women were noticeably insufficient. These tendencies were considered to be influenced by the unbalanced diet in childhood and youth.

(a group of 80 years and older) The subjects tended to increase in the intake of food items of animal origin though they were oldest in all the groups. This tendency was considered to be influenced by the diet comparatively sufficient in quantity in childhood and youth. In this group, intake of bread was higher than in other age groups and intake of Miso-bean soup was noticeably insufficient.

The subjects in all the age groups tended not to retain some of uniquely Japanese dietary habits such as eating steamed rice as staples. The food that the subjects in all the age groups took habitually to maintain their health was milk. As for the awareness of daily habits, there were differences according to sex, but not age.

1. 緒 言

人口の高齢化が進む近年、高齢者を対象とした様々な食事調査が行われている。しかし、その調査結果の大半は横断研究により分析、報告されるために、年齢階級別の差を直接加齢変化として捉える危険性を秘めている¹⁾。また、筆者は高齢者の現在の食習慣は過去の食生活の影響を少なからず受けているものと考えた。そこで本調査では、65歳以上の高齢者の現在の食習慣の特徴について、「遠い過去の食事の思い出し²⁾」によって得られた過去の食生活の内容と照らし合わせて検討することを目的とした。調査を進める上で、昭和15～20年に起こった第二次世界大戦を体験した時の年齢の差が過去の二つの時限として設定した「子供の頃」および「若い頃」の食生活に大きな差をもたらしていることがわかった。したがって、本調査では、調査対象者を年齢階級別に分類することを重要視し、4グループ(65～69歳、70～74歳、75～79歳、80歳以上)各々の食習慣について考察することとした。

2. 調査方法

(1) 調査対象者および調査時期

近畿圏(主に京都市内)および岡山県下(主に倉敷市内)に在住する、痴呆の症状の認められない健康な65歳以上(最高年齢:93歳)の男性18人、女性60人、計78人を対象として、1999年7～8月に食生活に関する調査を行った。

回収率は100%であった。

(2) 調査方法

調査方法は郵送法とし、調査用紙と共に本調査用紙と全く同じものに記入例を示したものを一部同封した。これは、対象者が記入方法や質問の意味を理解できないために起こり得る、部分的な無回答や不適当な回答を最小限に留める目的で行った。

(3) 調査内容

対象者の健康度、「子供の頃」と「若い頃」と「現在」の食生活、および現在の食習慣と生活習慣についての調査を行った。

(4) 集計方法

集計は主に性別、年齢階級別(65～69歳、70～74歳、75～79歳、80歳以上の4グループ)に行った。なお、食習慣を意図的に変化させる可能性のある疾病に罹患したことがある者(以下、「病歴ありの者」とする)については、このことにより回答内容にバイアスが生じると考えられる質問項目のみ集計より除外した。対象者の性別、年齢階級別における居住地域、病歴ありの者、および独居の内訳を表1に示した。

3. 調査結果および考察

(1) 対象者の健康度

本調査では、食事調査法の中で困難であるとされている「遠い過去の食事の思い出し²⁾」を行ってもらうために痴呆の症状の認められない、心身の健康な高齢者を対象としている。対象者の抽出はその近親者の主観的な評価のもとに行ったが、対象者の健康度を客観的に評価する方法として老研式活動能力指標を用いた。日常生活動作能力(ADL)や手段の日常生活動作能力(IADL)が主に生活機能の障害を有する高齢者の生活機能を評価する指標として用いられているのに対して、古谷野ら³⁾によって開発された老研式活動能力指標は、一般の地域老人の生活機能の正常老化を評価する指標であり、健康度自己評価との間に正の相関関係が認められるとされている。

表2に老研式活動能力指標の全文、表3に日本の地域老人の全国代表サンプルおよび本調査対象者の老研式活動能力指標の得点分布を示した。

全国代表サンプルならびに本調査結果ともに年齢階級が高くなるに従って老研式活動能力指標の得点の平均値

表1 調査対象者の性別、年齢階級別内訳 (人)

	男性						女性					
	n		居住地域		独居		n		居住地域		独居	
			近 ^{注1}	岡 ^{注2}	n	(%)			近	岡	n	(%)
65～69歳	1	0	0	1	0	0	9	1	3	6	1	11.1
70～74歳	6	1	4	2	0	0	16	1	10	6	4	25.0
75～79歳	5	0	2	3	0	0	11	2	6	5	3	27.3
80歳	6	0	3	3	0	0	21	2	10	11	4	16.7
以上90歳代	0	-	-	-	-	-	3	0	1	2	0	0
計	18	1	9	9	0	0	60	6	30	30	12	

注1) 近畿圏 注2) 岡山県下

表2 老研式活動能力指標の全文

毎日の生活についてうかがいます。以下の質問のそれぞれについて、「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけて、お答え下さい。質問が多くなっていますが、ごめんどうでも全部の質問にお答えください。

(1) バスや電車を使って一人で外出できますか……………	はい	いいえ
(2) 日用品の買い物ができますか……………	はい	いいえ
(3) 自分で食事の用意ができますか……………	はい	いいえ
(4) 請求書の支払いができますか……………	はい	いいえ
(5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか……………	はい	いいえ
(6) 年金などの書類が書けますか……………	はい	いいえ
(7) 新聞を読んでいますか……………	はい	いいえ
(8) 本や雑誌を読んでいますか……………	はい	いいえ
(9) 健康についての記事や番組に関心がありますか……………	はい	いいえ
(10) 友だちの家を訪ねることがありますか……………	はい	いいえ
(11) 家族や友だちの相談にのることがありますか……………	はい	いいえ
(12) 病人を見舞うことができますか……………	はい	いいえ
(13) 若い人に自分から話しかけることができますか……………	はい	いいえ

注：「はい」と回答した質問項目の数を数えて合計得点とする。

表3 老研式活動能力指標の得点分布

	全国代表サンプル		本調査対象者	
	M±SD	n	M±SD	n
65～69歳	11.8±2.0	668	12.40±0.97	10
70～74歳	11.0±2.6	537	12.41±0.85	22
75～79歳	10.5±3.0	345	11.69±1.54	16
80歳以上	8.0±4.2	259	10.89±2.59	30

表4 過去の時限の年齢設定 (歳)

	n	子供の頃		若い頃	
		M±SD		M±SD	
65～69歳	10	10.10±1.79		20.30±1.77	
70～74歳	22	9.95±2.17		20.90±3.33	
75～79歳	16	10.86±3.86		21.63±5.08	
80歳以上	30	9.23±2.24		24.23±6.38	

は低下し、標準偏差は増大している。これは加齢に伴って生活機能が低下すること、また高齢になるほどその度合には個人差があることを示している。調査の結果、得点の平均値は全国代表サンプルと比較するといずれの年齢階級においても高かった。65～69歳、70～74歳、および75～79歳のグループにおいては全国代表サンプルと比較して著しく得点の低いものは見られなかった。得点のバラツキの大きい80歳以上のグループの最低点と最高点は、80～84歳では9点と13点、85～89歳では6点と13点、90歳代では4点と13点であり、加齢に伴って最低点が著しく低下した。本調査ではこれらの低い得点を持つ者について、近親者の評価も考慮した上で加齢に伴う正常老化の範囲とみなし本調査の対象者は全員健康であるとした。

(2) 「子供の頃」と「若い頃」と「現在」の食生活

1) 過去という時限の年齢設定

「遠い過去の食事の思い出し」をしてもらう場合に、予め過去のある年齢を明示する方法が考えられるが、本調査では過去の二つの時期を漠然とした表現である「子供の頃」と「若い頃」という形で示し、回答者自身に各々の時期の年齢を想像、設定してもらった。

結果を表4に示した。

「子供の頃」として想像される年齢は、各年齢階級間にはほとんど差は認められず、平均して10歳前後であった。一方「若い頃」として想像される年齢は、年齢階級が高くなるに連れて少しずつ高くなる傾向が見られ、本調査では79歳以下の者は20歳位を、80歳以上の者は25歳位を想像して回答していることがわかった。

2) 各年齢階級における過去の時代的背景

図1に各年齢階級における「子供の頃」および「若い頃」の年代と時代的背景を示した。

食生活に大きな変化をもたらした最も注目すべき歴史的事項は、昭和15～20年に起こった第二次世界大戦である。食糧事情は大戦前の昭和14年頃から徐々に悪化し、大戦中はもちろんのこと大戦直後の混乱期の数年間に至るまで極度の食糧不足が続いた⁴⁾とされている。

3) 主食に見る「子供の頃」と「若い頃」と「現在」の食生活

図1より、本調査対象者の「子供の頃」および「若い頃」の時代は第二次世界大戦前から戦中、戦後までの時期に当たることがわかった。第二次世界大戦前の日本における食事の典型は、主食である飯と副食である一汁一

図1 「子供の頃」および「若い頃」の年代と時代背景

菜の組み合わせであり、副食は主として植物性食品であったがその種類は少なく、一日に必要なエネルギーやたくばく質の摂取には主食である穀類に頼っていたと言われる⁵⁾。しかし、大戦中や大戦直後の食の貧困な時代における食生活では主食を確保することすら困難であったと考えられる。

そこで筆者は第一に、当時の食生活をその中心となっていた主食に注目して捉えることとし、各時代に食べていた主食を自由に記述してもらった。

各年齢階級における「子供の頃」、「若い頃」、および「現在」の主食の内容を表5に示した。

古代より日本人の主食は米であったが、常に不足している状況にあり、その不足分を補うためにヒエ、アワ、キビなどの雑穀や麦を混ぜた“かて飯”を食べるのが普通であった。大正時代に入ってから、米には主として麦が混ぜられ、昭和初期においては米食が最も多く、ついで米麦食であった。このように、戦前までの日本人の主食は米飯あるいは麦を混ぜた麦飯がほとんどであったが、食糧事情の悪化とともに米のみの主食は激減し、米に混ぜる穀物の種類もこれまでの麦ではなく雑穀類が増

えた。また、少量の米でできる雑炊や粥、あるいは代用食も主食にせざるを得なくなった⁵⁾。

本調査では、食糧事情の悪化の象徴とも言える雑穀飯（雑穀＋米）、雑炊・粥、および代用食を主食とした者の割合の合計（以下、総称して「雑穀飯等の割合」とする）を比較、検討することにより、各年齢階級の食生活を考察した。

65～69歳：「子供の頃」は戦中に当たるが雑穀飯等の割合は0%であった。しかし、白米を主食とした割合が著しく少なく、麦飯を主食とした割合が非常に多いことより、恵まれた食生活であったとは言えないと考えられる。一方、「若い頃」は白米を主食とした割合が8割を占めたが、これは食糧事情の好転期を経て高度経済成長に向かう時代であったためであり、食生活はかなり向上したことがわかる。

70～74歳：「子供の頃」の雑穀飯等の割合は10%未満であり、食生活は安定していたと考えられる。しかし、「若い頃」における雑穀飯等の割合が33.3%であることと当時の米不足を補うためと考えられるパンを主食とした割合が多いことから、戦後の混乱期と一致するこの頃

表5 主食の内容

(%, 複数回答)

	子供の頃							若い頃							現在						
	白米	玄米～ 分搗き米	麦 ＋米	雑穀 ＋米 ・粥	雑炊	代用食	パン	白米	玄米～ 分搗き米	麦 ＋米	雑穀 ＋米 ・粥	雑炊	代用食	パン	白米	玄米～ 分搗き米	麦 ＋米	雑穀 ＋米 ・粥	雑炊	代用食	パン
65～69歳	20.0	10.0	90.0	0	0	0	40.0	80.0	0	20.0	0	0	0	0	30.0	100.0	0	0	0	0	50.0
70～74歳	40.9	4.5	54.5	0	9.1	0	4.5	33.3	9.5	47.6	9.5	14.3	9.5	38.1	95.5	0	4.5	0	0	0	68.2
75～79歳	37.5	6.3	50.0	6.3	18.8	12.5	6.3	31.3	12.5	62.5	12.5	25.0	18.8	6.3	100.0	0	0	0	6.3	0	56.3
80歳以上	40.0	0	50.0	0	13.3	6.7	0	51.7	0	41.4	0	10.3	3.4	17.2	90.0	3.3	6.7	0	3.3	0	76.7

図2 日常よく食べていた食品またはその料理

の食生活はかなり悪い状態であったと言える。

75～79歳：「子供の頃」と「若い頃」の雑穀飯等の割合は各々37.6%と56.3%であり、幼少期から青年期に至るまでの長い期間に渡って貧しい食生活を送っていたことがわかった。

80歳以上：食糧事情が悪かったと思われる70～74歳の「若い頃」および75～79歳の「子供の頃」と「若い頃」と比較して、雑穀飯等を主食とした割合が、「子供の頃」と「若い頃」の両時期ともにそれほど多くはなく、反対に白米を主食とした割合は多かった。このことより、80

歳以上の者の食生活は、最も栄養を必要とする青年期までにおいては4グループ中最も恵まれていたと思われる。

「現在」の主食は、年齢階級に関係なく9割以上の者が白米と回答した。また「現在」、パンを主食としている者の割合はどの年齢階級においても5割を超えているが、その中でも80歳以上の者は76.7%という多い割合でパン食を食べていることがわかった。

4) 副食に見る「子供の頃」と「若い頃」と「現在」の食生活

三つの時期の各々において日常よく食べていた食材または料理を自由に記述してもらった。それらを「肉類またはその料理」、「魚介類またはその料理」、「卵類またはその料理」、「野菜類またはその料理」、および「豆製品類またはその料理」の五つの食品・料理群に分類し、各々を食していた割合を求めた。すなわち、五つの食品・料理群それぞれにおいて、各群に属する食材または料理を記述した者の人数を各年齢階級の総人数で除した。

結果を図2に示した。なお、ここで言う野菜とは葉菜、茎菜、果菜、根菜、芋類、豆類を指すものとした。

「子供の頃」と「若い頃」の二つの時期について見ると、どの年齢階級においても最もよく食されていた副食は、「野菜類またはその料理」であった。また、動物性の食品・料理群である「肉類またはその料理」、「魚介類またはその料理」、および「卵類またはその料理」の中では「魚介類またはその料理」の摂取が最も多かった。これは“魚、肉、鶏卵、牛乳の動物性食品の消費量は大正中期に増加し始め、大正末期には大正初期の2倍に近づいたがその中でも魚の消費量が際立って大きかった”という井上の調査報告⁶⁾と同様の傾向を示している。しかし、その「魚介類またはその料理」の摂取も、食糧事情の悪かった第二次世界大戦中および大戦直後の混乱期と一致する70～74歳と75～79歳の両グループの「若い頃」には激減している。また注目すべき点は、75～79歳のグループの「子供の頃」における「肉類またはその料理」と「魚介類またはその料理」を食していた割合が同時期の他のグループよりも少ないことであり、時代的背景から見ると大戦前の食糧事情の比較的安定していたと思われる時期に該当するにもかかわらず、貧しい食生活を送っていたと考えられることである。なおこの傾向は、前述の主食によって食生活を考察した際にも同様に見られた。

一方、80歳以上のグループにおける三つの動物性の食品・料理群の摂取割合は、「子供の頃」「若い頃」ともに、他のグループよりも多い傾向が見られ、その中でも「肉類またはその料理」の摂取割合は最も多かった。これは、文献⁷⁾によると“大正時代は明治時代に取り入れられた西洋の食品や料理を日本型の食生活の中に吸収、同化した時期であり、大正7～10年頃に和洋折衷料理が日常化されたとされている”が、80歳以上のグループの「子供の頃」がこの時期に該当すること、また、このグループの「子供の頃」および「若い頃」の大半が大戦前の食糧

事情の安定した時期に当たることがその一因であると考えられる。

「現在」、日常よく食されている副食については次の三つの特徴的な結果が得られた。

まず第一に、「肉類またはその料理」における年齢階級の最も低い65～69歳のグループの摂取割合が、70～74歳および80歳以上の両グループの摂取割合と比較して著しく少なかったことである。この結果は、これまでの調査で数多くなされてきた“加齢に伴い、肉類の摂取割合が低下する”との報告とは異なる。しかし、須山¹⁾は、これまでの高齢者の食習慣に関する研究の多くは横断研究であり、この方法では、加齢効果とコホート効果を分離できないために年齢階級別の差を直接加齢変化としてとらえ、その変化を著しく誇張してしまう危険性を述べている。そして、須山の行った縦断研究における動物性食品の摂取頻度の調査の結果では、加齢による摂取頻度の低下はほとんど見られず、横ばい、もしくは増加傾向を認めたと報告されている。したがって、年齢階級の低いグループに「肉類またはその料理」の摂取割合が少ない傾向が見られたという本調査結果は正しいものと考えられる。

第二に、75～79歳のグループの「肉類またはその料理」の摂取割合に少ない傾向が見られたが、このグループの特徴として全体的に動物性食品の摂取割合が少ない傾向にあること、しかし、その一方で植物性たんぱく質の供給源である「豆製品類またはその料理」の摂取割合が他のグループと比較して著しく多いことが挙げられる。これには、本調査でわかったこのグループのみに特徴的に見られた、幼少期から青年期までという非常に長期間に渡り培われてきた質素な食生活の経験が関係しているのではないかと考えられる。

第三に「卵類またはその料理」については、現在における動物性食品の中では栄養価に優れ、低価格で常備しやすく調理方法も比較的簡単であるにもかかわらず、どの年齢階級においても摂取する割合が少なかったことが挙げられる。近年、卵の優れた栄養面よりもコレステロール含量が高いことが取り上げられ、動脈硬化や血栓を心配する傾向が見られるが、その影響も反映されていると推察される。

なお、70～74歳のグループについては明らかな特徴が見られなかったが、この理由の一つとして、過去の食生活の中でも嗜好を確立するのに大きな影響を与えられる「子供の頃」の食生活が安定していたことが考えられる。

(3) 現在の食習慣と生活習慣

1) 現在の食習慣

現在における8種の食品(肉類, 魚介類, 卵, 野菜類, 果物, 牛乳, パン, 味噌汁)の摂取頻度を尋ね, 3段階尺度で得点化する方法を用いて評価を行った。すなわち, 「ほぼ毎日食べる」を3点, 「週3回以上食べる」を2点, 「週1, 2回食べる」を1点とし, 「ほとんど食べない」を0点とした。そして, これらの摂取頻度を得点化したものの性別, 年齢階級別の平均値と標準偏差を求め, t検定により有意差検定を行った。また, 上記の食品のうち, 肉類, 魚介類, 野菜類, 果物, および牛乳については合わせて嗜好も尋ね, 「好き」を5点, 「どちらかといえば好き」を4点, 「普通」を3点, 「どちらかといえば嫌い」を2点, 「嫌い」を1点とする5段階尺度の評点法で捉え, 性別, 年齢階級別の平均値と標準偏差を求め, t検定により有意差検定を行った。

結果を表6-1, 表6-2および表7-1, 表7-2に示した。

表6-1 食品の摂取頻度(男性)(M±SD)

	65~69歳 n=1	70~74歳 n=5(1) ^{注2}	75~79歳 n=5	80歳以上 n=6
肉類	— ^{注1}	1.40±0.55	0.80±0.45	2.33±0.82
魚介類	—	2.40±0.89	1.80±1.10	2.00±0.89
卵	—	1.40±1.14	1.00±1.22	1.83±0.75
野菜類	—	3.00±0.00	2.60±0.55	2.83±0.41
果物	—	3.00±0.00	1.60±1.52	2.50±0.84
牛乳	—	2.40±1.34	0.40±0.55	2.33±1.03
パン	—	2.00±1.41	0.80±1.30	2.00±1.26
味噌汁	—	2.80±0.45	2.40±0.89	2.00±1.26

注1) サンプル数が少ないため 注2) 病歴ありの者の人数

** p<0.01

表7-1 食品の嗜好(男性)(M±SD)

	65~69歳 n=1	70~74歳 n=5(1) ^{注2}	75~79歳 n=5	80歳以上 n=6
肉類	— ^{注1}	4.20±0.84	3.20±1.64	4.67±0.82
魚介類	—	4.40±0.89	4.40±0.89	3.67±1.75
野菜類	—	4.00±1.00	4.40±0.55	4.83±0.41
果物	—	5.00±0.00	3.60±1.14	4.50±1.22
牛乳	—	3.80±1.79	2.40±1.52	4.50±0.84

注1) サンプル数が少ないため 注2) 病歴ありの者の人数

* p<0.05

表6-2 食品の摂取頻度(女性)(M±SD)

	65~69歳 n=8(1) ^注	70~74歳 n=15(1)	75~79歳 n=9(2)	80歳以上 n=22(2)
肉類	1.13±0.64	1.53±0.74	1.38±0.52	1.09±0.81
魚介類	2.38±0.52	2.07±0.70	2.00±0.50	2.05±0.90
卵	1.63±0.74	2.00±1.00	1.89±1.05	1.73±0.98
野菜類	2.88±0.35	3.00±0.00	3.00±0.00	2.91±0.29
果物	2.50±0.76	2.60±0.63	2.67±0.71	2.73±0.46
牛乳	2.63±0.52	2.00±1.25	1.78±1.20	2.14±1.36
パン	2.25±1.16	2.14±1.24	2.33±0.71	2.41±1.05
味噌汁	2.13±1.13	2.60±0.63	2.89±0.33	1.86±0.89

注) 病歴ありの者の人数

p<0.01 *p<0.001

表7-2 食品の嗜好(女性)(M±SD)

	65~69歳 n=8(1) ^注	70~74歳 n=15(1)	75~79歳 n=9(2)	80歳以上 n=22(2)
肉類	3.88±0.83	4.00±0.93	3.89±0.93	3.50±1.37
魚介類	4.63±0.74	4.53±0.83	4.56±0.88	4.09±1.15
野菜類	4.13±1.36	4.80±0.41	4.89±0.33	4.50±0.74
果物	4.63±0.74	4.80±0.41	4.78±0.67	4.55±0.80
牛乳	3.88±1.64	3.93±1.22	3.00±1.60	3.57±1.57

注) 病歴ありの者の人数

なお, 家族形態が食品摂取頻度に及ぼす影響が考えられるが以下のように解釈し, 結果の分析を進めた。池田ら⁸⁾は, 男女別に, 独居, 夫婦のみ, 2世代, 3世代以上の四つの世帯形態別にバランススコア(12種類の食品群を偏りなくとっているかを評価するスコア)を求め, 比較を行った。その結果, 独居の男性のスコアは統計学的に有意に低く, 女性については世帯形態によるスコアの差は認められなかったと報告している。しかし, 本調査では表1より, 男性における独居の割合はどの年齢階級においても0%であったので家族形態による食品摂取頻度への影響はないものと考えた。また, 本調査対象者の主な居住地域である京都市と倉敷市との地理的条件を比較すると, 倉敷市の方が海に近いために魚介類を食べる機会に恵まれていると思われたため, 地域別, 性別, 年齢階級別に肉類と魚介類の摂取頻度と嗜好について比較, 検討を行った。その結果, 近年のめざましく発達し

表8 1日3食における主食のパターン(%, 複数回答)

	65~69歳		70~74歳		75~79歳		80歳以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
飯+飯+飯	—注	22.2	50.0	31.3	60.0	18.2	16.7	16.7
飯+パン+飯	—	0	0	12.5	20.0	27.3	0	9.5
パン+飯+飯	—	44.4	50.0	43.8	0	18.2	33.3	42.9
パン+パン+飯	—	0	0	0	0	0	16.7	4.8
パン+めん+飯	—	22.2	0	12.5	20.0	18.2	33.3	42.9
飯+めん+飯	—	22.2	0	18.8	0	36.4	16.7	4.2
パン+飯+めん	—	0	0	0	0	0	0	0
その他	—	11.1	0	6.3	0	0	16.7	0

注) サンプル数が少ないため

た流通形態の影響のためか地域による差は特に認められなかった。したがって、本調査では食に関する地域差はないものと考えた。

まず、男性についてであるが、75~79歳のグループにおいて味噌汁を除く7食品の摂取頻度が他のグループと比較して低い傾向が見られ、中でも肉類および牛乳の摂取頻度については著しく低く、有意差が認められた。表7-1より、肉類および牛乳の嗜好が75~79歳のグループでは他のグループと比較して低い傾向が見られることがわかったことから、このグループにおける肉類および牛乳の摂取頻度には嗜好が関係しているものと考えられる。また、80歳以上のグループの味噌汁の摂取頻度が他のグループよりも低い傾向にあった。女性については、肉類、魚介類、卵、野菜類、および果物の摂取頻度については年齢階級間に特に差は認められなかった。しかし、男性と同様に75~79歳のグループにおける牛乳の摂取頻度と、80歳以上のグループの味噌汁の摂取頻度については各々他のグループよりも低い傾向が見られ、味噌汁については70~74歳および75~79歳のグループとの間に有意差が認められた。75~79歳のグループにおける牛乳の嗜好が、表7-2において他のグループと比較して低い傾向が見られたことから、このグループにおける牛乳の摂取頻度にも嗜好が関係しているものと考えられる。

また、男女ともに80歳以上のグループにおいて味噌汁の摂取頻度が他のグループよりも低い傾向が見られた理由については次のようなことが挙げられる。一つには、本調査で先に得られた「パンを主食としている者の割合は、80歳以上のグループにおいて最も多かった」という結果が、80歳以上のグループにおける米飯を主食としている者の割合が他のグループよりも少ないことを示唆していること、また、味噌汁は主に主食が米飯の時に供される場合が多いことから、主食として米飯を食べる頻度が他のグループよりも少ないことが関係しているのではないかと考えられる。また、高齢化とともに起こる血圧

の上昇によって引き起こされる脳出血や狭心症、動脈硬化などの生活習慣病に対する食生活における予防として塩分を控えるにすることが大切である⁹⁾との認識が近年では広くなされているために、塩分の多い調味料の一つである味噌を用いた味噌汁の摂取が、最も血圧の上昇しやすい年齢階級と思われる80歳以上のグループにおいては特に意識的に控えられているのではないかと考えられる。

次に筆者は、表6-1および表6-2において、男女ともに最も年齢階級の高い80歳以上のグループにおけるパンの摂取頻度が他のグループよりも高い傾向が見られたことに注目し、現在の1日3食における主食のパターンを性別、年齢階級別に見ることにした。主食パターンは、「朝食+昼食+夕食」で表し、吉田ら¹⁰⁾の調査を参考にし、「飯+飯+飯」、「飯+パン+飯」、「パン+飯+飯」、「パン+パン+飯」、「パン+めん+飯」、「飯+めん+飯」、および「パン+飯+めん」の七つのパターンを想定した。なお、1人が二つまたは三つのパターンを持つ者もいたため複数回答となっている。

結果を表8に示した。

1987年に報告された60歳代から80歳代の男女を対象にした吉田ら¹⁰⁾の調査結果では、「3食とも飯」は男女平均80.7%であり、年齢の高い部分には米の愛着に変化がなかったとあるが、その12年後に行った本調査における「飯+飯+飯」のパターンは男女合わせて25.6%しか見られなかった。近年、若年層における米食離れが問題視されているが、本調査によって高齢者においても同様の傾向が見られることが明らかになった。

また、80歳以上のグループにおいては他のグループよりも「パン+めん+飯」のパターンを持つ者が著しく多かった。このパターンは米飯を1日のうちに1食しか食べないことを示しており、80歳以上のグループにおける米飯の摂取頻度が他のグループよりも低いことがわかった。しかしその一方、このグループにおいては「パン+

表9 牛乳を飲む習慣を持つ者の割合 (%)

	男 性 n=18	女 性 n=60
65～69歳	0(0)	44.4(33.3)
70～74歳	50.0(50.0)	56.3(43.8)
75～79歳	0(0)	36.4(27.3)
80歳以上	66.7(66.7)	50.0(41.7)

()内は牛乳を10年間に上飲んでいる者の割合

表10 生活習慣 (%)、複数回答)

	65～69歳		70～74歳		75～79歳		80歳以上	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
喫煙の習慣がある	—注	11.1	16.7	0	80.0	0	50.0	4.2
飲酒の習慣がある	—	11.1	66.7	6.3	60.0	0	50.0	4.2
気を付けていること								
食生活	—	22.2	16.7	68.8	20.0	63.6	33.3	41.7
運動	—	33.3	33.3	68.8	60.0	45.5	66.7	45.8
休養	—	0	16.7	31.3	0	18.2	16.7	4.2
特になし	—	55.6	33.3	12.5	20.0	18.2	33.3	20.8

注) サンプル数が少ないため

飯+飯」,「パン+パン+飯」, および「パン+めん+飯」のように1日のうちの1食以上はパンを食べるというパターンを持つ者が他のグループよりも多い傾向が見られた。

このことは、先に述べた「パンを主食としている者の割合は、80歳以上のグループにおいて最も多かった」という結果と同様の傾向を示している。80歳以上のグループにパンを主食とする者の割合が多い理由を、調理担当者の年齢による影響に注目し次のように考察した。本調査対象者自身（またはその配偶者）が調理担当者である割合は、65～69歳で70.0%, 70～74歳で81.8%, 75～79歳で56.3%, および80歳以上で43.3%であり、70歳代後半からは調理担当者は徐々に次世代または次次世代（子の世代または孫の世代）の若い世代へと変化していていることがわかる。調理担当者が本調査対象者自身（またはその配偶者）である場合、「高齢になるに従って調理が簡単なものになりがちである」という笠松ら¹¹⁾の見解からも推察されるように、副食を作る手間の省略が可能であり比較的簡単に食卓が整うという理由から、高齢になるに従ってパン食を利用する者の割合が増加することが考えられる。したがって、本調査において最も高齢な80歳以上の対象者自身（またはその配偶者）が調理を担当する場合においては、パン食を利用する割合が他のグループよりも多くなる可能性が考えられる。また、近年、若い世代においては、食生活の洋風化や調理に手間ひまかけない食事の簡略化などの傾向により、パン食の増加が著しい。80歳以上のグループにおいてパンを主食とする者の割合が多い理由として、パン食を好む若い世代の者が調理担当者である割合が80歳以上のグループにおいて最も多いことも考えられる。

現在、食べること、あるいは飲むことが習慣になっている食品や料理とその年数を自由記述してもらったが、その中で最も回答の多かったのは牛乳を飲む習慣であった。そこで、牛乳を飲む習慣について性別、年齢階級別

に行った集計結果を表9に示した。なお、()内の数値は、牛乳を10年以上飲んでいる者の割合である。

これまで述べてきた調査結果を反映するように、男女ともに75～79歳のグループにおける牛乳を飲む習慣としている者の割合は著しく少なかった。

2) 現在の生活習慣

これまでの喫煙および飲酒の習慣の有無および健康でいるために気を付けている生活習慣について自由記述してもらった結果を食生活、運動、休養、特になしの4項目に分類して集計した結果を性別、年齢階級別に表10に示した。

生活習慣については、年齢階級間における差は特に認められなかったが、性差が認められた。すなわち、生活習慣で気を付けていることの内容として食生活に関する事柄を挙げた者の割合は女性に多く、男性においては食生活よりも運動に関する事柄を挙げた者の割合の方が多かった。また、男性の方が、女性と比較すると喫煙や飲酒の習慣を持つ者の割合が多く、生活習慣で気を付けていることは特になしと回答した者の割合も多かった。現在、98年簡易生命表によると男女の平均寿命差は6.85歳であるが、これには本調査で明らかとなったような食生活をも含めた生活習慣に対する男女間の意識の差が一因となっている可能性が考えられる。

要 約

65歳以上の高齢者78名を対象とし、「子供の頃」、「若い頃」、および「現在」の食生活に関する調査を実施した。筆者は、対象者の年齢によって「子供の頃」や「若い頃」に体験した食生活が異なることに注目し、このことが現在の食習慣に及ぼす影響を考慮するために、65～69歳、70～74歳、75～79歳、および80歳以上の四つの年齢階級に分類した。各年齢階級の現在の食習慣の特徴を考察し、以下の結果を得た。

65～69歳:「子供の頃」は恵まれた食生活であったと

は言えないが、「若い頃」の食生活は安定していた。「現在」の食習慣の特徴としては、年齢階級が最も低いにもかかわらず、肉類あるいはその料理の摂取割合や摂取頻度が他の年齢階級よりも低い傾向が見られることが挙げられる。

70～74歳：「子供の頃」の食生活は比較的安定していたが、「若い頃」の食生活はかなり貧しかった。「現在」の食習慣に明らかな特徴が見られなかったが、この理由の一つとして、過去の食生活の中でも嗜好を確立するのに大きな影響を与えらると思われる「子供の頃」の食生活が安定していたことが考えられる。

75～79歳：「子供の頃」と「若い頃」の両時期に渡って食生活はかなり貧しかった。「現在」の食習慣の特徴として、動物性食品の摂取割合が少ない傾向にあり、その中でも男性における肉類の摂取頻度が著しく低いことと、男女ともに牛乳の摂取頻度が著しく低いことが挙げられる。これらの要因として、幼少期から青年期までの長期間に渡る貧困な食生活による嗜好の偏りが考えられる。

80歳以上：「子供の頃」と「若い頃」の両時期ともに食生活には恵まれており、他の年齢階級よりも動物性食品の摂取割合が多く、中でも肉類の摂取割合が多かった。このような過去の食生活は、年齢階級が最も高いにもかかわらず、肉類あるいはその料理の摂取割合や摂取頻度に高い傾向が見られるという「現在」の食習慣の特徴に影響を及ぼしているとも考えられる。また、80歳以上の「現在」の食習慣においては、パンを主食とする割合が著しく多く、味噌汁の摂取頻度が低い傾向が認められた。

これは飯を主食とし、その副食として味噌汁を供するという日本型食生活が最も高い年齢階級においても変化してきていると推察される。これらの結果は、本人の意志のみではなく、80歳以上の高齢者が現在取り囲まれている環境が大きく影響しているものと思われる。

また、高齢者においても若年層と同様に米食離れの傾向が見られることが明らかになったこと、身体に良い食品として日常、習慣的に牛乳を摂取している者の割合が非常に多いこと、および食生活を含めた生活習慣に対する意識の差に性差が見られることは注目すべきことである。

参考文献

- 1) 須山靖男：調理科学，**32**，1，67（1999）
- 2) 田中平三監訳：食事調査のすべて—栄養疫学—，第一出版，p.148～153（1996）
- 3) 積田亨他編：老化の科学—21世紀への老化研究をめざして—，東京化学同人，p.145～149（1994）
- 4) 廣田才之（代表）編：公衆栄養学，共立出版，p.22～24（1994）
- 5) 芦田淳：食生活と栄養，同文書院，p.25～28（1991）
- 6) 井上兼雄：糧食研究，**101**，1563（1934）
- 7) 昭和女子大学食物学研究室：近代日本食物史，近代文化研究所，p.810～812（1971）
- 8) 池田順子，浅野美登里，木谷輝男，永田久紀：栄養誌，**49**，5，257（1991）
- 9) 林淳三：高齢者の栄養と食生活，建帛社，p.110～112（1997）
- 10) 吉田繁子，若林敏子，出宮一徳：栄養誌，**45**，1，11（1987）
- 11) 笠松隆洋，吉村典子，森岡聖次，橋本勉：栄養誌，**53**，3，175（1995）