

# 平成 29 年度高齢期の食に関するアンケート調査結果のまとめ

山形県置賜保健所 保健企画課

## 1 調査の目的

在宅高齢者の食の自立には、適切な栄養管理や食事の支援が必要であるが、世帯構成や取り巻く環境によっては、それらの継続、改善は難しいことが予想される。

そのため、食生活の課題を探り、情報の提供など、今後の栄養支援体制を検討するため、アンケート調査を実施した。

## 2 連携機関 山形県立米沢栄養大学

## 3 調査対象者

65 歳以上 120 人 2 町（高畠町 48 人、白鷹町 72 人）

## 4 調査期間

平成 29 年 7 月中旬から 8 月上旬

## 5 調査方法

身体状況、食事の状況、健康や食生活の意識など 26 項目についての無記名アンケート方式による調査。併せて身長、体重計測の実施。

※調査実施後、「食生活のポイント」についてリーフレットを配付し説明。

## 6 調査内容

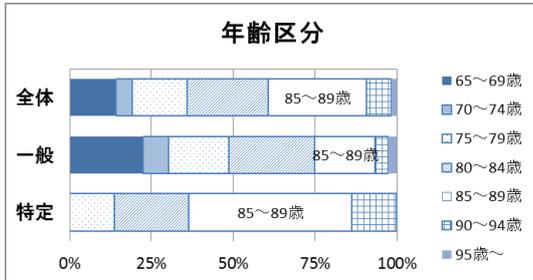
- (1) 身体状況：身長・体重、体重の増減、立ち上がり、口腔衛生
- (2) 食事の状況：食事の種類、食事の準備や料理、食品摂取の多様性、食習慣
- (3) 健康に対する意識：健康観、食生活への意識 等

※ 調査結果【別紙】

## I 調査結果の概要

全体 120 人、一般高齢者 76 人（以下一般）、特定高齢者 44 人（以下特定）ごとに比較検討。

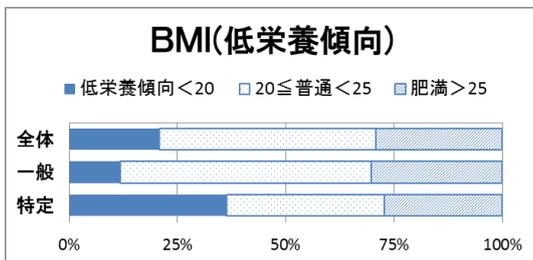
※本調査において特定高齢者とは、一定程度の虚弱リスクがあるとされる集団を言い、その他の集団を一般とした。



○年齢 平均 81±7.5 歳（一般：78.6 歳、特定：85.0 歳）

○性別 男性 21.4% 女性 78.6%

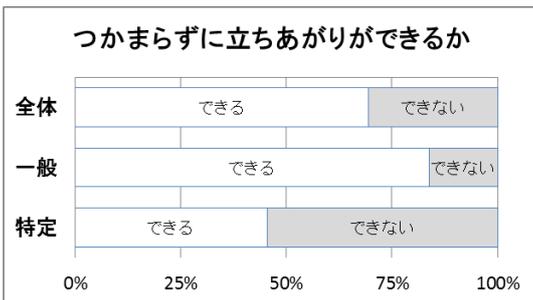
○世帯構成 単身 15.4%、夫婦のみ 14.5%、  
本人と子 29.1%、本人と子と孫 37.6%



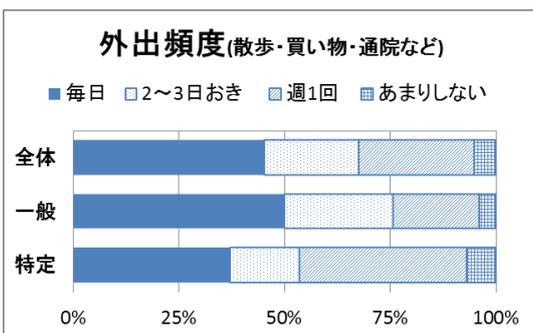
○肥満割合は、全体、一般、特定とも概ね 3 割。

低栄養傾向 (BMI 20 未満) 割合は、一般 11.8% に対し特定 36.4%。低栄養傾向割合が高い

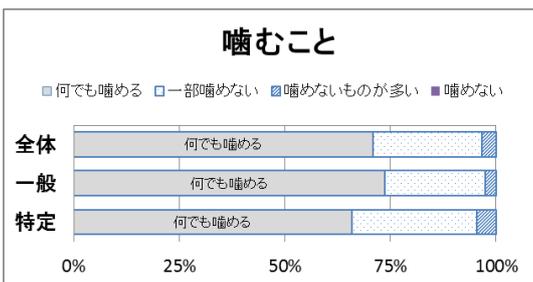
※判定基準 低栄養傾向：BMI 20 未満  
普通：BMI 20 以上 25 未満  
肥満：BMI 25 以上



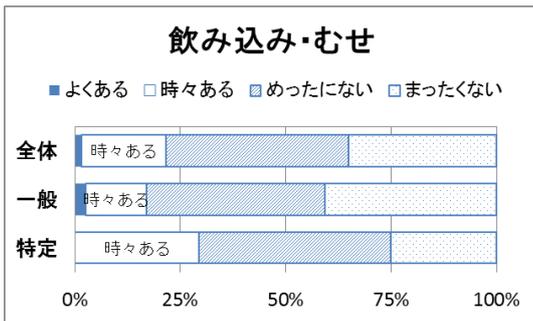
○特定において、何もつかまらずに立ち上がることができない割合が高い



○特定において、外出頻度が少ない割合が高い

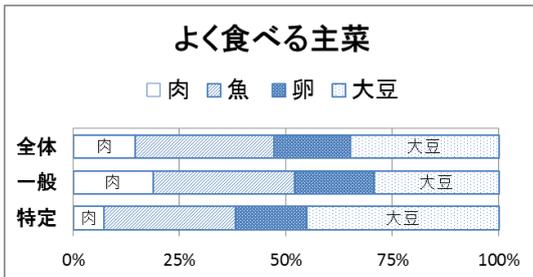


○「(食事の時)噛めない、一部噛めないものがある」が全体で 29%、「飲み込みにくい・むせやすい」が全体で 22%であり、噛むことや飲み込みに支障を感じている割合が特定において高い



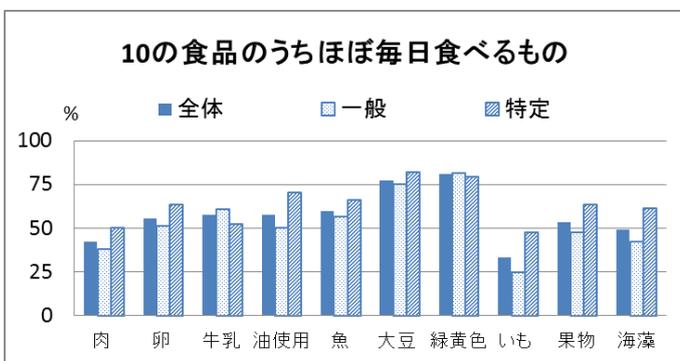
○特定において、飲み込みなどに支障を感じている割合が高い

※飲み込みに支障が出ることは食事摂取量、筋量などの低下因子



○特定において、よく食べる主菜における肉の割合が少なく、大豆製品(納豆、豆腐など)の割合が多い

※動物性たんぱく質の摂取は、生活、健康の質を高め低栄養予防に重要



○10の食品のうちほぼ毎日食べるもの(摂取の多様性得点※の食品群摂取割合)は、緑黄色野菜、大豆製品、魚の順に多かった。

また、食品摂取の多様性得点合計の平均値は、全体：5.7点、一般：5.3点、特定：6.4点だった。

※食品群ごとに「ほとんど毎日食べる」場合は1点、「そうではない」場合は0点とする。合計点数は最大10点

## II 結果と考察

### <身体状況>

調査対象者は、75歳以上が全体の8割を占め、後期高齢者が中心であった。後期高齢者は、前期高齢者と比べ、加齢に伴う虚弱な状態が顕著に進行するといわれている。国の健康増進計画である「健康日本21(第二次)」では、目標項目の一つに「低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制」を挙げ、目標値を22%としているが、今回の対象では特定高齢者で低栄養傾向の者が36%おり、一般高齢者の12%と開きがあった。反面、特定高齢者の肥満(BMI25以上)割合は27%で、一般高齢者の30%と同程度であり、特定高齢者では低栄養とともに肥満も考慮する必要がある。

日常生活の運動機能指標の一つとされる「(椅子に座った状態から)何もつかまらずに立ち上がることができない」割合は特定高齢者が55%で、一般高齢者の16%と大きく開きがみられた。特定高齢者において肥満者の75%は、「何もつかまらずに立ち上がることができない」と回答しており、過体重が立ち上がりの阻害要因の一つと示唆される。

口腔衛生項目では、噛むことや飲み込みに支障を感じている特定高齢者の割合が一般高齢者より高く、「定期的な歯科検診受診」については、特定高齢者で「定期的に受診していない」が68%を占め、一般高齢者より割合が高かった。円滑な咀嚼により食事量を保つためにも、定期的な歯科検診は重要である。

### <食生活状況>

「主菜を毎食食べる」は全体で 67%だった。よく食べる主菜は、多い順に大豆製品、魚、卵、肉だったが、特定高齢者では、大豆製品が約半数(45%)を占め、肉を挙げる者が少ない傾向にあった。毎食必ずしも主菜を食べない(一日 2 食以下の)人が特定高齢者で 27%であることから、たんぱく質の量と質の確保は重要である。また、「毎日間食する」が全体で 38%、特定高齢者では 55%と高いことから、食事で補いきれない栄養素を間食で補うことは有効と考えられる。

高齢期では年齢階級が高いほど低栄養傾向 (BMI 20 未満) の割合が高くなり、エネルギー摂取量をはじめ、多くの栄養素や食品群の摂取量の低下が危惧される。良好な栄養状態を保つための食事の指標として、食品摂取の質に着目した「食品摂取の多様性得点」がある。毎日多様な食品を摂取する(得点が高い)ほど、たんぱく質、脂質やビタミン・ミネラルなどの微量栄養素量が増加する(※1)とされており、「食品摂取の多様性得点」では 10 点満点中 7 点以上を目標指標にしているが、本調査では平均 5.7 点だった。食品群の内訳をみると、魚・大豆製品・緑黄色野菜など和食によく使われる食品群の摂取頻度が 6 割から 8 割だったが、摂取頻度が低いと知的能動性の低下に影響するといわれる肉・卵・牛乳・油料理を摂取している者は 5 割程度、いも・果物・海藻などの植物性食品はさらに摂取頻度が低い傾向にあり、今後の低栄養予防献立の提案の際には、これらの食品群を意識した料理の提案も検討していきたい。

### <咀嚼と食生活、身体状況>

咀嚼と栄養摂取は密接な関係にあるが、「噛めない、一部噛めないものがある」が全体で約 3 割あり、食品群別摂取頻度と合わせて比較すると、一般高齢者の噛むことに支障のある層では、肉・魚・卵・乳・油料理の摂取頻度が低い結果であった。肉・緑黄色野菜など噛みにくい食品においては、特定高齢者で同じ傾向はみられなかった。

咀嚼と体格 (BMI) では、特定高齢者において、咀嚼に不便を感じている人の低栄養傾向割合が高く、平均 BMI も 4 ポイント少なかった。一度に食べる食事の量も、咀嚼に不便を感じていない層は、9 割以上が「満腹あるいは腹 8 分程度食べる」と答えていたが、不便を感じている層では 75%程度にとどまっていた。

特定高齢者では、半数以上の者が「定期的な歯科検診受診をしていない」と答えた。多様な食品群の継続した摂取を促すには、口腔機能の維持改善とともに、大きさや、やわらかさなど個人に見合った食べやすい食形態を工夫する必要がある。

### <食生活、健康、介護予防の意識>

食事の困りごとを持つ人の割合は 2 割程度ではあったが、「近くに店がない」、「買い物に行く交通手段がない」など食品調達に関する困りごとや、「料理ができない」、

「料理をする人がいない」、「家族と好みが違う」など料理に関する困りごとなどが挙げられた。

健康のために心がけていることは、これまで置賜保健所で行った高齢者対象調査(※2)と同様に、「休養や睡眠を十分にとる」、「気持ちを明るく持つ」、「バランスのとれた食事を摂る」、「規則正しい生活を送る」が上位を占めた。

介護予防に重要だと思ふこととして、「運動」を挙げるものが全体の半数を占め、「趣味や外出」を挙げるものが25%、「食べ過ぎないこと・満遍なく食べること」を挙げるものは20%だった。介護予防に対する食事の重要度は、まだまだ高い状況とは言えない。低栄養予防に重要な「満遍なく食べること」の意識や食習慣を今後一層啓発していくことが重要である。

### Ⅲ まとめ

本調査結果から、虚弱傾向が増すといわれる特定高齢者層において、低栄養傾向が示唆された。また、特定高齢者のうち、噛むことに支障を感じている者ほど平均BMIが低く、食品摂取の多様性得点が低い傾向にあった。

健康の維持、身体機能の低下抑制のための食事には、エネルギー量を保つばかりでなく多様な食品群の摂取が重要であり、口腔機能の維持改善とともに、適切な食事内容や食形態の食事ができる環境づくりの重要性が示唆された。

また、高齢者の介護予防の意識として、運動(体を動かすこと)が重要視されており、食生活面での意識がまだまだ低く、介護予防と健康長寿延伸の大きなリスクといわれる低栄養を、早い段階から予防することが重要である。

これらの結果から、健康長寿の実現に向けて、関係機関と情報共有を図るとともに、栄養支援の拠点や多職種の食生活支援関係者ととともに、地域における適切な食生活の啓発や連携を推進していく。

#### ※引用

- 1 熊谷修ほか：地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次機能低下の関連。日本公衆衛生雑誌, 50(2003)
- 2 置賜保健所調査：高齢者の食生活に関するアンケート調査(2010)、ひとり暮らし後期高齢者の食と生活習慣に関する実態調査(2014)

#### 参考文献

- 1 西信雄ほか：健康日本21(第二次)の目標設定における国民健康栄養調査。保健医療科学, 2012vol161