

高齢期の食に関するアンケート調査 結果概要

《目的》 地域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すが、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ます。

そこで、食生活の課題や情報の提供など今後の栄養支援体制を検討するためにアンケート調査を実施しました。

《方法》 ◇ 期 間 平成29年7月中旬から8月上旬

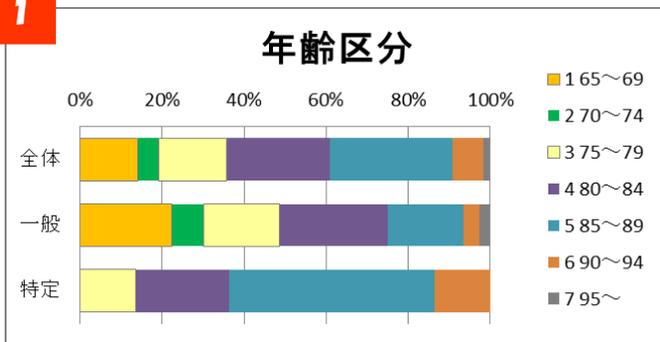
◇ 項 目 ①身体状況 ②食事状況 ③健康に関する意識 等

◇ 対象者 置賜地域2町の65歳以上120人

一般高齢者76人（以下一般）、特定高齢者44人（以下特定）

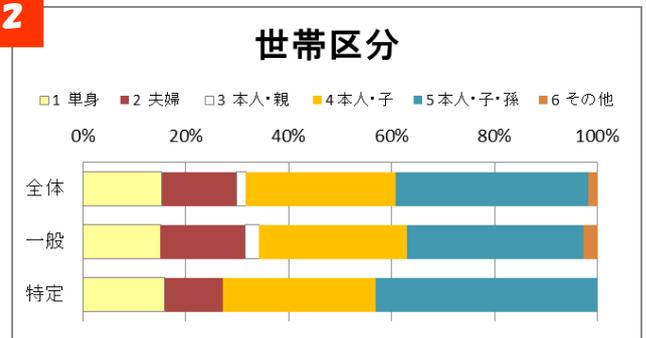
※本調査では、「特定」を一定程度の虚弱リスクがあるとされる集団、「一般」をその他の集団と分類しています

1



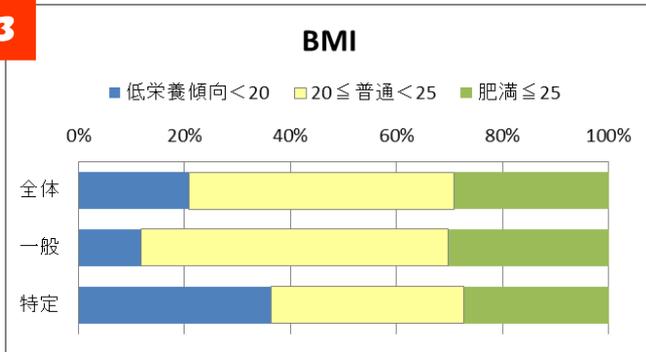
- 年齢 平均 81±7.5 歳
(一般：78.6 歳、特定：85.0 歳)
- 性別 男性 21.4% 女性 78.6%

2



- 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%

3



- 肥満割合は、全体、一般、特定とも3割、
特定で低栄養傾向割合が高い

😊 : ポイント

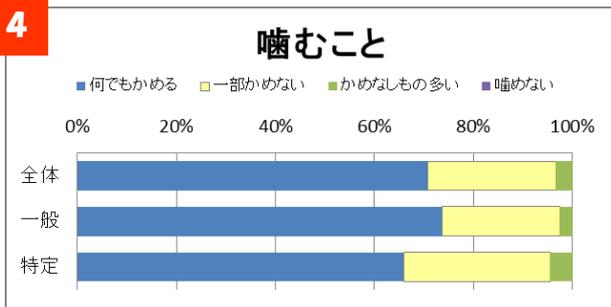
BMI(体格指数) = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

高齢者の目標とする範囲：BMI 21.5 以上 25 未満

低栄養状態は筋力の衰え、生活自立度の低下につながります。

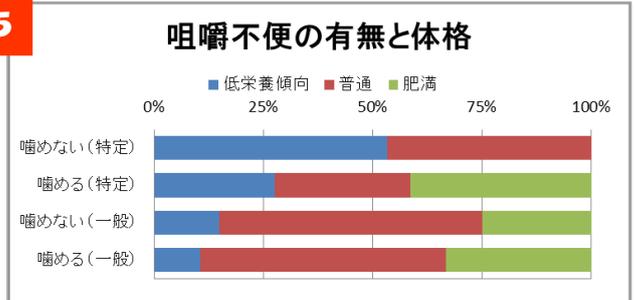
定期的な体重測定を!

4



- 「(食事の時)噛めない、一部噛めないものがある」など咀嚼に不便を感じているが3割

5



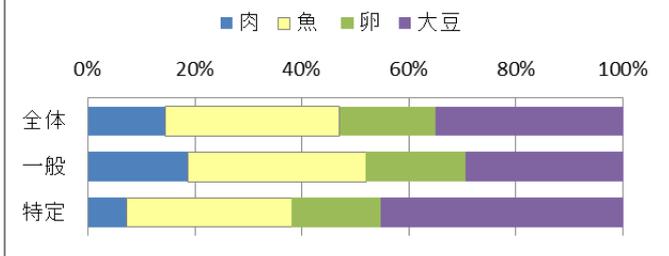
- 特定において「咀嚼に不便を感じている人」の低栄養傾向割合が高い



噛む力を保ち低栄養予防

6

よく食べる主菜



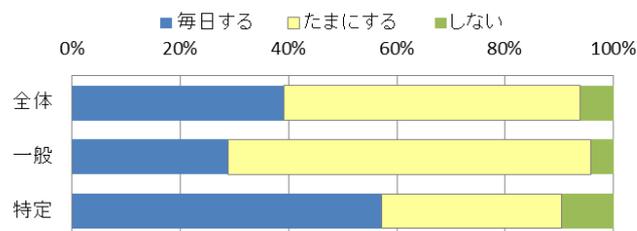
- よく食べる主菜は、多い順に「大豆製品、魚、卵、肉」。特定では「肉」の割合が少なく、「大豆製品」の割合が高い



動物性たんぱく質の摂取は、生活、健康の質を高めるなど低栄養予防に重要

7

間食をするか



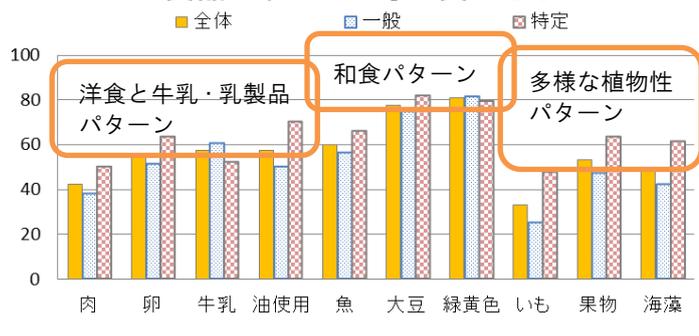
- 「毎日間食する」が全体 38%、特定 55%



食事で補いきれない栄養は間食で

8

10の食品のうちほぼ毎日食べるもの

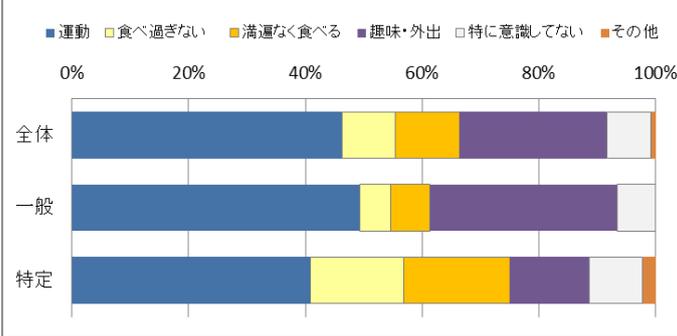


- 10の食品のうちほぼ毎日食べるもの（食品摂取の多様性得点※の食品群別摂取割合）は、緑黄色野菜、大豆製品、魚など和食によく使われる食品の割合が高い

※食品群ごとに「毎日食べる」を1点、それ以外は0点とし、10点満点として点数を算出

9

介護予防に重要だと思うこと



- 介護予防に重要なことは「運動」が全体の半数近くを占め、食事の重要度の認識はまだ高い状況とは言えない

調査結果から

口腔機能の維持改善や適切な食事内容、食形態ができる環境や多様な食品の摂取が重要なこと、介護予防における食生活面の意識がまだ低いことがわかりました。

今後とも、健康長寿の実現にむけて、低栄養予防情報の発信や、食生活支援の連携を進めてまいります。

置賜保健所 保健企画課 企画健康担当

