

長寿と食生活；第2報

—隠岐島旧黒木村における高齢者の食生活の実態—

浦川由美子

Dietary Habits and Longevity; Part 2

—An Investigation on the Dietary Habits of the Aged
living in old Kuroki Village in Okinoshima—

URAKAWA Yumiko

Eighty-two people who were above the age of 65 were surveyed on dietary habits in Okinoshima.

The results are summarized as follow:

- 1) The frequency and variety of food was good.
- 2) They had good eating habits and both men and women were in good health.
- 3) Men and women were about equal in health and had the same diet in terms of fiber, calcium and in nutritive balance.
- 4) The dietary habits of women living a single life were well balanced especially in calcium score.
- 5) There was a positive correlation between moderate exercise and good frequency of food intake.

It was suggested that the will to remain healthy good dietary habits.

Key words:

the Aged
高齢者

dietary habits
食生活

dietary survey
食生活調査

frequency of food intake
食品摂取頻度

はじめに

1935年の日本人の平均寿命は、女性が49.63歳、男性が46.92歳であった。2001年の「簡易生命表」(厚生労働省)によると、日本人の平均寿命は、女性が84.93歳、男性が78.07歳であり、いずれも過去最高を更新した。老年人口(65歳以上)は、1950年全人口の4.9%であったが、2000年は17.3%であり、2050年には32.3%と推測され100年間で27.4%の増加となる¹⁾。平均寿命は年々伸びているが、

一方で生活習慣病も増え続けている。一般には高齢と長寿とは、同義と見られがちであるが、長寿とは単に高年齢を得たというだけでなく、心身ともに健全である必要がある。長寿には個体が人間として生きようとする努力を必要条件とする。もちろん、この努力の中には当然食生活がある。毎日の食生活における栄養の適正化は良き食生活習慣によってでき、努力の積み重ねであると思われる。そこで、高齢者の食生活の実態を把握し、好ましい食生活のあり方を知ることを目的として、第1報で神奈川県の高齢者の食生活の実態²⁾(以

下神奈川県(の調査)について論じたが、第2報では、高齢県である島根県の中でも高齢化率の高い隠岐島の旧黒木村に在宅する、高齢者の食生活調査を行い、高齢者の「食品の摂取頻度や食事の摂り方」、さらに「食生活と食環境」との関連について検討し、その結果を報告する。

調査方法および対象

1. 調査時期および調査対象者

本調査は1999年8月隠岐島の旧黒木村(宇賀、倉の谷、物井、別府、美田尻、大山の6地区)に在宅する65歳以上の高齢者について行った。

2. 調査方法、調査項目

調査は、対象の家庭を個別に訪問し、自己記入方式で記入の方法を説明し、記入不可能な対象者には著者が聴き取りで調査を行なった。

調査用紙の配布総数は100であったが、有効回収数は82(82%)であった。有効回収した記入者の年齢構成、男女別、および家族構成は表1の通りであった。調査用紙の設問は、家族構成、労働状態、歯や健康の状態、運動および生活状態、趣味などのほか、各食品の摂取頻度、欠食の頻度など79項目であった。回答は3~16の選択肢から選択、または、具体的な回答を記述式で得る方式とした。調査項目、分類、集計については、前報である「長寿と食生活」の第1報²⁾と同じとした。

3. 分析方法

性、年齢階級別(65~74歳を前期高齢者、75歳以上を後期高齢者の2群)に、各カテゴリーの頻度を求め、項目間の関連を検討するためクロス集計を行った。エクセル統計により、比率の差の検

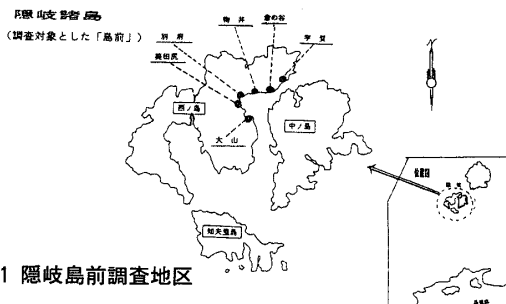


図1 隠岐島前調査地区

表1 調査対象者の属性

	65~74歳		75歳以上		合計	
	人	%	人	%	人	%
性・年齢構成						
男性	18	51.4	17	36.2	35	42.7
女性	17	48.6	30	63.8	47	57.3
合計	35	100	47	100	82	100
配偶者の有無						
男性 配偶者あり	17	94.4	10	58.8	27	77.1
男性 配偶者なし	1	5.6	7	41.2	8	22.9
女性 配偶者あり	12	70.6	11	37.9	23	50.0
女性 配偶者なし	5	29.4	18	62.1	23	50.0
家族構成の分布						
男性 一人暮らし	2	11.1	2	11.8	4	11.4
男性 夫婦のみ	11	61.1	7	41.2	18	51.4
男性 2世代	3	16.7	5	29.4	8	22.9
男性 3世代以上	1	5.6	3	17.6	4	11.4
男性 その他	1	5.6	0	0	1	2.9
女性 一人暮らし	1	5.9	12	41.4	13	28.3
女性 夫婦のみ	6	35.3	9	31.0	15	32.6
女性 2世代	6	35.3	6	20.7	12	26.1
女性 3世代以上	1	5.9	1	3.4	2	4.3
女性 その他	3	17.6	1	3.4	4	8.7

定は、 χ^2 検定を用い、5%の危険率($p<0.05$)を基準にして有意差があるかどうかを判定した。

結果および考察

1. 調査地区の概況

図1に示す通り、島根県の島根半島の北方約60kmの日本海に浮かぶ島々が隠岐諸島である。北東に位置する最大の島を島後、南西に位置する西ノ島、知夫里島、中ノ島の三島をあわせて島前という。人が住むこれら四島の他、無人島をあわせるとその数はおよそ180で、総面積約350km²、日本海では、対馬、佐渡に次ぐ大きさの離島である。島周辺の海は、対馬暖流、沖ではリマン海流の影響を受け、魚や貝などが多く棲息し、陸地はきびしい暑さや寒さもなくおだやかな海洋性気候で生物の生育に恵まれた環境である。調査地区の島前の西ノ島は、現在では西ノ島町と表記され、旧市町村名の黒木村と浦郷町からなる。旧黒木村は現在11の集落からなり、1999年4月現在戸数864戸、人口2132人、65歳以上の人口626人、高齢化率

表2 摂取食品の種類と頻度

食品	男性		女性		平均		%				
	(1)	(2)	(1)	(2)	(1)	(2)					
卵	40	43	17	44	31	24	43	36	21	ns	
牛乳	50	18	32	64	9	27	58	13	23	ns	
乳製品	15	18	67	17	15	68	16	18	68	ns	
肉類	0	23	77	4	28	67	3	28	71	ns	
ハンバーグ・ソーシ	2	6	91	5	10	89	4	8	88	ns	
餅類	34	54	11	26	52	22	30	53	17	ns	
塩麩類	3	25	72	5	23	73	4	24	72	ns	
塩麩魚など	6	21	74	2	16	82	4	18	78	ns	
果物	31	37	31	53	31	18	44	34	18	ns	
大豆製品	44	38	18	33	48	20	38	44	18	ns	
緑黄色野菜	29	43	29	38	44	18	34	44	23	ns	
その他の野菜	43	40	17	47	30	87	4	26	71	ns	
きのこ類	0	24	76	7	27	40	13	45	40	15	ns
海藻	29	46	28	28	46	26	28	46	28	ns	
芋類	14	31	54	13	37	50	14	35	52	ns	
油料理	6	31	63	5	27	66	5	29	66	ns	
油を少し使った料理	15	33	52	18	30	46	17	33	50	ns	
汁物	68	21	12	47	38	16	58	30	14	ns	
菓子類	32	35	32	40	33	27	37	34	29	ns	
コーヒー・紅茶	54	9	37	48	5	48	51	6	43	ns	
ジュース類	13	13	75	8	13	79	10	13	77	ns	
漬け物類	53	35	12	67	22	11	81	28	11	ns	
食物繊維	30	48	21	39	43	18	35	45	18	ns	

カテゴリー①:毎日食べた、②:週3~5回食べた、③:週1~2回食べた、④:月1~2回食べた、⑤:食べたことがなかった
ns:有意差なし(男女間の有意水準)

表3 食事の摂り方

質問項目	回答カテゴリ		平均	%	
	男性	女性		65~74歳	75歳以上
食事の回数	①1回	0	0	ns	0
	②2回	3	0	1	0
	③3回	87	100	99	100
	④4回以上	0	0	0	0
食事の時間	①規則的	83	99	88	ns
	②時々不規則	17	11	14	11
	③不規則	0	0	0	0
	④食べない	0	0	0	0
朝食の欠食	①朝食はいつも食べない	6	2	4	ns
	②週に1~2回食べない	0	0	0	0
	③週に3~5回食べない	0	0	0	0
	④毎日食べない	94	95	95	94
昼食の欠食	①昼食はいつも食べない	3	0	1	ns
	②週に1~2回食べない	0	0	0	0
	③週に3~5回食べない	0	0	0	0
	④毎日食べない	97	100	99	97
夕食の欠食	①夕食はいつも食べない	6	2	4	ns
	②週に1~2回食べない	0	0	0	0
	③週に3~5回食べない	0	0	0	0
	④毎日食べない	94	98	96	97
夕食の食事の量	①腹八分目にしていない	76	81	79	ns
	②おなかいっぱい食べる	15	14	15	14
	③食べない	9	5	6	9
	④毎日食べる	94	98	96	97
塩分の摂り過ぎ	①いつも注意している	46	45	46	ns
	②時々注意する	31	25	28	34
	③注意しない	23	30	27	23
	④食べ過ぎ	0	0	0	0
食べる速さ	①遅いほうだと思う	37	15	25	ns
	②ふつう	49	83	57	57
	③早いほうだと思う	14	22	19	11
	④食べない	0	0	0	0
間食	①朝食はいつも食べない	12	23	18	ns
	②週に1~2回食べない	18	28	23	35
	③週に3~5回食べない	38	28	32	27
	④毎日食べない	11	9	10	9
偏食	①多いにある	20	11	15	ns
	②中くらいの好き嫌いがある	17	28	23	23
	③少し好き嫌いがある	51	52	52	51
	④好き嫌いはない	76	91	84	ns
夜食は食べるか	①夜食はいつも食べない	12	9	11	ns
	②週に1~2回食べない	6	0	3	0
	③週に3~5回食べない	0	0	0	0
	④毎日食べない	94	91	96	97

ns:有意差なし(男女別、年齢間の有意水準)

29.4%である。この数値は、わが国の高齢化率17.3%と比べてかなり高い。

2. 各食品の摂取頻度

各食品の摂取頻度を、男女別に次の3つのカテゴリにわけて表示したのが表2である。表2に示す各種食品の摂取頻度については①毎日食べた、②週3~5回食べた、③週1~2回食べた、④月1~2回食べた、⑤食べなかったの5つの選択肢であったが、集計にあたっては、池田ら³⁾や神奈川県²⁾と同様に①毎日食べた、②週3~5回食べた、③週1~2回食べた、④月1~2回食べた、⑤食べなかったの3つのカテゴリに一括して整理した。その結果、摂取頻度をみると、漬物は60%以上が、牛乳、汁物、コーヒー紅茶は50%以上が毎日摂取をしていた。さらに摂取頻度を週3回以上は多いとして、毎日摂取したを加えて食品別に整理してみると、鮮魚類、大豆製品、その他の野菜、汁物、漬物、煮物料理は80%以上の人が、卵、牛乳、果物、緑黄色野菜、海藻、菓子類は70%以上の人が摂取していた。また油を少し使った料理、コーヒー紅茶は50%以上の人が摂取していた。週3回以上摂取した食品の摂取頻度について、色々な食品の組み合わせによって栄養のバランスを摂るという観点からみたときに、50%を超える人が鮮魚類、大豆製品、その他の野菜、汁物、漬物、煮物料理、卵、牛乳、果物、緑黄色野菜、海藻、菓子類、油を少し使った料理、コーヒー紅茶を摂

ているということは、高齢者の食生活としては、好ましいと考えられた。

3. 食事の摂り方

食事の摂り方については、性別、年齢別として前期高齢者(65~74歳)、後期高齢者(75歳以上)に分けて調査した結果が表3である。食事の回数や欠食や時間については、性別、また年齢差なく、殆どが1日3回の食事をし、規則的に、摂っていた。神奈川県²⁾の調査では女性に「時々不規則」が25%みられたが、本調査の女性の「時々不規則」は、11%と少なかった。食事を規則的に摂るという習慣が、長寿につながっているように思われる。食事の量については、夕食のみを調査したが、79%の人が腹八分目程度の食事量で、健康に注意した食事の摂り方であると考えられた。食べる速さについては、「ふつう」と「遅い」とを合わせると76%であり、速い食べ方をしている人が少なかった。ゆっくりよく噛んで食べる良い食事の摂り方をしていると考えられた。間食や偏食や夜食については、性別・年齢間に殆ど差はなかった。「偏食はない」が52%、「夜食はいつも食べない」が84%など好ましい食事の摂り方をしていた。

4. 健康および生活環境

健康状態と生活環境について10項目にわたり、それぞれのカテゴリをもうけて比率によって示したものが表4である。歯の良否は、摂食と大きく関係するので調査した。歯の障害から「食べにくい」9%、「少し食べにくい」35%で食べにくい

表4 健康および生活環境

質問項目	回答カテゴリ		平均	%	
	男性	女性		65~74歳	75歳以上
歯の良否	①前でも食べられる	52	60	56	ns
	②少し食べにくい	42	29	35	41
	③食べにくい物が多い	6	11	9	3
視力の健康	①健康である	53	57	55	ns
	②健康に不安がある	38	25	31	36
	③健康ではない	9	18	14	12
聴力	①よく聴れる	47	56	52	ns
	②まあ聴れる	25	21	23	26
	③聴れないことがある	22	21	21	19
意識	①いつも健康をする	57	56	56	ns
	②週2~3回する	20	22	21	29
	③週4~5回する	3	7	5	8
	④意識はない	20	16	18	24
食事作り	①作る	26	65	60	**
	②しない	21	4	11	9
	③しない	53	11	28	26
食事は楽しみ	①いつも楽しみ	76	83	80	ns
	②時々楽しみ	12	15	14	9
	③楽しいと思わない	3	2	3	5
	④好きなことがない	9	20	15	11
運動の有無(15分以上)	①毎日する	48	33	39	ns
	②時々する	18	28	24	27
	③しない	33	40	37	34
	④運動しない	24	20	22	ns
肩凝り	①感じる	33	35	34	ns
	②時々感じる	38	33	34	35
	③ほとんど感ぜない	36	33	34	32
	④感ぜることがない	6	13	10	3
お酒が飲める	①はい	56	12	32	**
	②はい	42	88	68	59
	③はい	26	5	15	**
頭暈する	①はい	72	85	85	81
	②はい	28	15	15	19

**p<0.01, ns:有意差なし(男女別、年齢間の有意水準)

表5 各種スコアの分析

スコア	評 価 分	性別		年齢		性別 × 年齢	
		男性	女性	65~74歳	75歳以上	65~74歳	75歳以上
食生活スコア	-14~-1	14.3	10.6	11.1	17.6	11.8	10.0
	0~7	37.1	44.7	44.4	30.8	47.1	43.3
	8~16	28.6	44.7	44.4	30.8	41.2	43.3
健康・ウエルネススコア	0~1	28.6	25.5	18.7	41.2	41.2	16.7
	2~10	48.6	44.7	46.7	29.4	35.3	50.0
	11~16	22.9	29.8	18.7	29.4	23.5	33.3
認知スコア	0~9	48.6	34.0	28.9	38.9	41.2	30.0
	10~18	55.9	74.5	83.3	82.4	74.5	73.3
	19~23	45.7	51.4	55.8	55.3	41.2	30.0
栄養摂取スコア	0~7	5.7	6.8	5.9	5.9	5.9	10.0
	8~10	37.1	46.8	51.3	41.2	52.9	43.3
	11~16	57.1	46.8	61.1	52.9	47.1	48.7
運動スコア	0~2	5.7	6.8	5.9	5.9	5.9	10.0
	3~7	37.1	46.8	51.3	41.2	52.9	43.3
	8~16	57.1	46.8	61.1	52.9	47.1	48.7

表6 性別・居住環境別各種スコア良好、ほぼ良好評価の分布(%)

居住環境別	性別	食生活		健康・ウエルネス		認知		栄養		運動	
		良	ほぼ良	良	ほぼ良	良	ほぼ良	良	ほぼ良	良	ほぼ良
男性	65~74歳	18	88.8	83.3	16.7	81.1	66.7	83.3	17	82.4	78.5
	75歳以上	17	82.4	58.8	17.6	41.2	58.8	47.1	58.8	78.5	
	計	35	85.7	71.4	17.1	51.4	62.9	80.0			
女性	65~74歳	30	90.0	83.3	26.7	70.0	47.1	82.4	13	82.3	83.3
	75歳以上	47	89.4	74.5	25.5	66.0	53.2	79.9	17	88.2	84.1
	計	77	89.7	78.9	26.1	68.0	50.1	81.1			
居住環境別	都市	84	92.1	71.9	23.4	59.4	53.1	82.6	31	87.1	74.2
	共同生活	4	75.0	50.0	0	0	50.0	75.0	13	82.3	84.6
	人暮らし	31	87.1	74.2	18.1	58.0	64.5	80.8	33	93.9	89.7
男性	都市	31	87.1	74.2	18.1	58.0	64.5	80.8	13	82.3	84.6
	共同生活	4	75.0	50.0	0	0	50.0	75.0	33	93.9	89.7
	人暮らし	31	87.1	74.2	18.1	58.0	64.5	80.8	13	82.3	84.6
女性	都市	30	90.0	83.3	26.7	70.0	47.1	82.4	13	82.3	83.3
	共同生活	47	89.4	74.5	25.5	66.0	53.2	79.9	17	88.2	84.1
	人暮らし	77	89.7	78.9	26.1	68.0	50.1	81.1	31	87.1	74.2

さを感じている人が44%であった。神奈川県と比較した時に、「何でも食べられる」という、歯の健康者が、ほとんど同じ割合であるということは、高齢者は若い頃から歯を大切にするための注意や歯を丈夫にするといわれる、海藻、小魚、牛乳などカルシウムを多く摂った結果であると推察する。健康の意識については、健康であるが55%、睡眠については、よく眠れる、まあ眠れるを合わせて75%が睡眠に支障がなかった。また、昼寝の習慣性は、毎日するが56%であるが、82%が週2回以上の昼寝をし、その92%が30分以上の昼寝をしていた。食事作りについては、女性の85%が食事作りを行い、その女性のうちの62%が食品の組み合わせをよく考えていた。男性は26%が食事作りを行い、その男性のうちの25%が食品の組み合わせをよく考えていた。食事の楽しみについては、食事はいつも楽しみという人の平均が69%であった。男女間に有意差はないが男性の76%が食事はいつも楽しみと答えていた。運動については、39%に習慣性がみられ、運動を毎日すると時々するをあわせると63%であり、運動の意識の高さがみられた。運動の内容は散歩、ラジオ体操など手軽な運動が77%を占めていた。しかし、仕事、山仕事、畑仕事を運動と考えて体を動かしている人が、男性の19%、女性の21%を占めていた。趣味については、69%が何らかの趣味、レクリエーションを持っていたが、その内容は全体の38%がテレビ鑑賞、36%が園芸であった。男性の15%は釣りを趣味としている。また女性の13%は手芸・裁縫を趣味とし、75歳以上の女性であっても、その9%が手芸・裁縫を趣味としていた。肩凝りに

ついて、「ほとんど凝らない」、「凝ったことがない」を合わせ44%と肩凝りを感じない人が半数を占めた。また肩凝りをほとんど感じない前期高齢者35%に比べ、後期高齢者は52%が肩凝りをほとんど感じなかった。神奈川県での調査²⁾では男性に比べ、女性の方が肩凝りを感じていたが、本調査では男女差はなかった。飲酒については、男性の58%が、また女性の12%がお酒が飲めると答え、男女間に有意差 ($p<0.01$) がみられた。1週間に5日以上お酒を飲む男性は84%、女性は20%であった。主に飲むお酒の種類は、男性は、日本酒が47%、ビールが37%、焼酎が16%であった。喫煙については、男女間に有意差 ($p<0.01$) がみられ、28%の男性が喫煙をしていた。喫煙者については73%が毎日吸うという常習性があり、喫煙本数は55%が1日20本位であった。

5. 主食について

主食の内容は、朝食については「いつもご飯」を食べている人が38%で、男性では53%、女性では27%、「いつもパン」を食べている人が38%で、男性では32%、女性では42%、「ご飯かパン」を食べている人が22%で、男性では12%、女性では29%であった。昼食については「いつもご飯」を食べている人が91%で、男性では94%、女性では89%であった。夕食については「いつもご飯」を食べている人が99%で、男性では97%、女性では100%であった。神奈川県と比較すると、本調査の方が昼食、夕食において米飯嗜好が強いと思われた。米飯の種類について95%が精白米であった。米飯の形状について、米飯のかたさは71%が普通を、21%がやわらかめで、男性の3%が女性の9%が、かためであった。好きな飯の種類は、87%が精白米を好むものの、玄米や麦飯、小豆入り飯、粟入り飯などを好み、嗜好に散らばりがあった。好きな米飯のかたさは、66%が普通を好んでいるが、22%がやわらかめを好んでいた。また、男性の9%が、女性の13%が、かためを好んでおり、現状の飯の形状と比べ、かためを好んでも食べられない状況のあることがわかった。

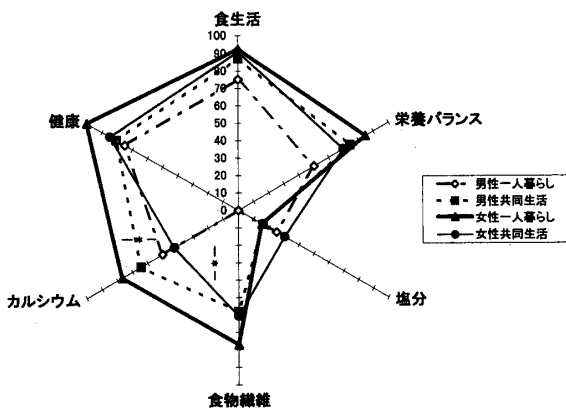


図2 居住環境別各スコアほぼ良好の分析

6. 健康や長寿方法で気をつけていたこと

高齢者が健康生活や長寿方法で気をつけていたことについて、自由記述式で回答を求めたところ、36人(44%)から回答を得た。「食事」について、もっとも多く男性で50%、女性で39%であった。「食事」以外の回答は、男性では「運動」33%、「物事にこだわらない」17%、「規則的な生活」11%、「怪我や病気」11%、「睡眠・休養」6%、「知人と語り合う」6%であった。女性では「怪我や病気」22%、「何もない」22%、「物事にこだわらない」17%、「睡眠・休養」6%、「運動」6%であった。

表8 運動を毎日15分以上する人の内訳 (%)

	計 n=30	男性 n=16	女性 n=14	65~74歳		75歳以上	
				n=10	n=20		
散歩	66.7	75.0	57.1	60.0	70.0		
ラジオ体操	10.0	12.5	7.1	0	15.0		
水泳	10.0	6.3	4.3	20.0	5.0		
畑仕事	10.0	0	21.4	0	15.0		
仕事	6.7	12.5	0	10.0	5.0		
山仕事	3.3	6.3	0	10.0	0		
リハビリ	3.3	0	7.1	10.0	0		
ウォーキング	3.3	6.3	0	10.0	0		

7. 各スコアによる検討

神奈川県²⁾と同様に、食生活スコア、栄養バランススコア、塩分スコア、食物繊維スコア、カルシウムスコア、健康スコアを算出し、食生活全体を評価した。その結果、表5に示す通り、6つのスコアの評価区分について、「良好」の評価が50%以上を示すスコアはなかった。そこで、良好とほぼ良好を合わせてほぼ良好としたものと好ましくないを、性別、居住環境別に比較してみた結果が表6である。表6から、男女共、塩分スコアを除く5スコアは、ほぼ良好が50%以上を示し、特に、食生活スコア、健康スコアは、男女差はなく、ほぼ良好が80%以上であった。男性の年齢別からスコアを比較すると、後期高齢者は、食生活、栄養バランス、食物繊維、カルシウム、健康の各スコアにおいて、前期高齢者に比べ、ほ

表7 食環境における各種スコアの平均値および標準偏差

		n	食生活スコア	栄養バランススコア	塩分スコア	食物繊維スコア	カルシウムスコア	健康スコア
全平均		84	3.2±2.7	13.5±4.0	7.6±2.6	10.9±3.4	7.3±2.6	6.8±3.1
食事回数	3回	79	3.2±2.7	13.5±4.0	7.6±2.7	10.8±3.4	7.2±2.6	6.9±3.1
食事の楽しさ	① いつも楽しみ	55	3.5±2.7	13.7±4.2	7.7±2.6	11.3±3.5	7.5±2.8	7.1±3.1
	② 時々楽しみ	11	3.0±2.0	12.2±4.1	7.5±3.1	9.5±4.1	6.5±2.5	6.2±2.7
	③ 楽しみとは思わない	2	2.5±4.9	12.0±0	6.5±3.5	10.5±0.7	5.0±1.4	6.5±3.5
	④ 考えた事もない	12	1.8±2.8	13.9±3.5	7.5±3.0	11.0±3.2	7.8±2.1	6.4±3.3
歯の具合	① 何でも食べられる	44	3.3±2.8	14.1±4.4	7.9±2.5	11.9±3.1	7.6±2.8	8.1±2.8 **
	② 少し食べにくい	27	3.1±2.6	13.4±3.4	7.8±2.8	10.4±3.4	7.4±2.1	5.5±2.7
	③ 食べにくい物が多い	7	2.6±2.9	12.1±2.1	6.6±1.9	9.9±3.3	6.6±2.1	4.4±2.8
健康状態	① 健康である	43	3.5±2.6	13.8±4.4	8.0±2.3	11.0±3.7	7.4±2.8	8.0±2.7 **
	② 健康に不安がある	24	3.5±2.7	13.4±3.7	7.3±2.7	11.0±3.2	7.3±2.3	5.9±2.4
	③ 健康ではない	11	1.6±2.8	13.1±3.4	7.5±3.7	10.6±3.7	6.8±3.1	3.5±2.8
運動の有無	① 毎日する	30	3.3±2.4	14.8±3.6 *	8.6±2.4 *	12.7±3.1 **	8.9±1.9 **	7.9±3.1 **
	② 時々する	18	2.9±3.2	13.5±2.8	7.2±2.0	10.7±2.3	7.3±1.7	7.3±2.6
	③ しない	28	3.3±2.8	12.0±4.8	6.9±3.2	9.3±3.8	5.7±2.9	4.9±2.6
食事づくり	男性	9	2.3±2.7	12.4±3.6	9.0±2.2	9.8±2.4	7.6±1.9	5.8±2.9
	① する	7	3.6±1.4	14.9±5.6	6.9±2.5	11.3±5.4	7.9±3.7	7.1±2.2
	② ときどきする	18	2.7±2.6	13.1±2.8	7.8±2.5	10.4±3.0	7.6±2.2	6.3±3.2
	③ しない	40	3.8±2.8	14.4±3.9	7.2±2.8	11.8±3.4	7.5±2.6	7.4±3.2
	女性	2	1.5±4.9	10.5±6.4	9.0±0	9.5±3.5	4.5±2.1	7.0±2.8
	① する	5	2.0±2.2	11.0±4.0	8.8±3.3	9.0±3.5	6.6±1.5	6.0±3.4
	② ときどきする	27	3.4±2.3 *	12.8±3.5	7.4±2.3 *	10.1±3.3	7.1±2.7	6.2±2.7
	③ しない	8	1.0±2.0	14.1±4.8	9.6±2.2	11.0±4.0	8.4±2.9	6.5±3.7
配偶者	男性	23	4.6±2.5 *	14.0±3.6	6.9±2.2	11.5±2.8	7.2±2.2	6.8±3.1
	① いる	23	2.5±2.8	13.6±4.7	8.0±3.2	11.3±4.1	7.3±3.0	7.5±3.3
	② いない	23	2.5±2.8	13.6±4.7	8.0±3.2	11.3±4.1	7.3±3.0	7.5±3.3
世帯構成	男性	4	1.0±2.2	11.8±5.7	8.8±3.3	7.8±2.1	6.5±2.4	5.5±3.3
	① 一人暮らし	18	3.6±2.0	12.8±4.1	7.3±2.1	10.6±3.3	6.9±2.9	6.5±2.8
	② 夫婦のみ	8	3.0±2.9	13.1±2.6	7.3±2.3	9.8±3.9	8.0±3.0	6.6±3.0
	③ 2世代	4	0.8±2.1	16.0±2.2	11.0±1.8	13.5±2.4	9.3±1.0	5.3±4.0
	④ 3世代以上	13	3.0±2.6	14.8±4.3	7.7±3.2	12.2±3.6	7.9±3.3	8.8±2.7
	女性	15	5.1±2.3	13.8±4.0	6.5±2.2	11.6±2.6	7.0±2.0	7.4±2.6
	① 一人暮らし	12	3.3±3.1	13.8±3.5	8.4±2.1	11.2±3.7	7.6±2.2	6.4±3.9
	② 夫婦のみ	2	2.5±0.7	9.5±6.4	6.0±1.4	9.0±7.1	6.5±3.5	5.0±6.4

(**p<0.01,*p<0.05項目間の有意水準)

ば良好なスコアの率が低かった。女性の年齢別からスコアを比較すると、前期高齢者は食生活、栄養バランス、食物繊維、カルシウム、健康の各スコアにおいて、後期高齢者に比べ、ほぼ良好なスコアの率が低かった。このことは、年齢が高くなるにしたがって、食品摂取頻度の減少があると思われたが、女性については年齢が高い人の方が食生活に、より関心が高いことが伺えた。また、表6および図2に示す通り、一人暮らしと二人以上の共同生活とを比較した居住環境別からスコアをみると、男性では、食物繊維スコアのほぼ良好なスコアが、一人暮らしでは0%を示し、共同生活では58%と有意差 ($p<0.05$) があった。有意差はないが男性の一人暮らしは、食生活、栄養バランス、カルシウム、健康の各スコアにおいて、男性の共同生活に比べ、ほぼ良好なスコアの率が低かった。女性では、カルシウムスコアのほぼ良好なスコアが、一人暮らしでは76.9%を示し、共同生活では42.4%と有意差 ($p<0.05$) があった。有意差はないが女性の一人暮らしは、食生活、栄養バランス、食物繊維、カルシウム、健康の各スコアにおいて、女性の共同生活に比べ、ほぼ良好なスコアの率が高かった。このことから、女性の一人暮らしは食生活に関心が高いことが伺えた。

8. 各スコアと食環境

健康や居住環境と食環境との関連をみるため、食事回数、食事の楽しさ、歯の具合、健康状態、運動の有無の5項目について6つのスコアを算出した。また男女別では食事づくり、配偶者、世帯構成について6つのスコアを算出したところ表7のような結果を得た。

1) 食事の回数について

食事の回数は、回答した79人(99%)が3回であるため、回数の少ないものとの比較はしなかったが、神奈川県調査²⁾と比較をすると、神奈川県食事回数3回の方が、本調査より、栄養バランススコア、食物繊維スコア、カルシウムスコアが高く、塩分スコアについては、本調査の方が高く塩分の摂りすぎが心配される。

2) 食事の楽しさについて

食事の喜びは食生活の上で大切なことで、55人

(69%)がいつも楽しみにしていると答え、食生活スコア、栄養バランススコア、食物繊維スコア、カルシウムスコア、健康スコアについていずれも高い値を示し、万遍なく、偏りのない食生活をしていることが伺えた。

3) 歯の具合について

何でも食べられると答えた人が44人(56%)で、当然その人達のスコアはいずれも高い値が算出された。

4) 健康状態について

健康であるという意識の高い人は43人(55%)で、スコアはいずれも高かったが、健康に不安を持つ24人(31%)についてみると、食生活スコア、栄養バランススコア、食物繊維スコア、カルシウムスコアについては健康であるという人とほとんど変わりはなく、むしろ塩分スコアがおさえられていた。このことは、健康に不安を持つ人は、健康でいたいという意識が強く、食生活に気をつける姿勢があり、神奈川県調査²⁾の健康に不安を持つ人と比較をすると、神奈川県よりも強く食生活に気をつけているように思われる。

5) 運動について

毎日15分以上運動する人は30人(39%)で、運動を時々する、運動をしない人と比較をすると栄養バランススコア ($p<0.05$)、塩分スコア ($p<0.05$)、食物繊維スコア ($p<0.01$)、カルシウムスコア ($p<0.01$)、健康スコア ($p<0.01$) に有意な差があり、運動を毎日する人はそれぞれ高い値を示した。運動をするという意識の高い人は、同時に、食生活に対する高い意識を持っている人であると判断された。表8に示す通り、運動を毎日15分以上する人の66.7%が散歩であった。

6) 食事づくりについて

食事づくりをすると答えた女性は40人(85%)と多いが、男性が9人(26%)であった。平成12年国民栄養調査⁴⁾の結果と比較をすると毎日食事づくりをする60~69歳の女性が77.9%、同じく男性が13.8%、70歳以上の女性が56.5%、同じく男性が16.7%と比較をしても高かった。

7) 世帯構成について

男性については、夫婦のみのスコアもよいが、

それ以上に2世代、3世代の世帯構成の方が、栄養バランス、食物繊維、カルシウムの各スコアの値が高く、家族の助け合いが良い食環境を得られる。女性については、一人暮らしが、夫婦のみや2世代、3世代よりも、栄養バランス、食物繊維、カルシウム、健康の各スコアの値が高く、健康を願う意識が食環境に現われている。

まとめ

旧黒木村の高齢者の食品の摂取頻度や食べ方は、男女差はなく好ましい状況であった。池田らの京都市内の65歳以上の高齢者の食品摂取頻度⁹⁾と比較すると、卵、鮮魚、海藻について本調査の方が摂取頻度は高い。地域、風土によるところが大であると考えられる。

健康や居住環境は食環境との関わりが大きいことも認められた。「高齢者のための食生活指針」⁹⁾では、よく体を動かすことは栄養素を十分にバランスよく摂取することができる⁹⁾とあるが、本調査において、運動の習慣のある人は、栄養バランスのみならず、食物繊維、カルシウムの摂取も高かった。また、共同生活をしている女性より一人暮らしの女性の方が、食生活、栄養バランス、食物繊維、カルシウムの評価が高く、健康にも恵まれていた。特にカルシウムの摂取差は顕著にみられた。一人暮らしの女性の島を離れたくないという強い意識が、自らの食生活を管理する姿勢となっており、あらわれていたと考えられる。本調査から、高齢者の食生活は、健康でありたいという強い意識のもとで、食生活に関心を持ち、精神的充実感の中でゆったりと生活することが、食生活からみた長寿につながると考えられた。

付記

本論文は、第49回日本栄養改善学会（2002年）で示説発表したものに加筆修正をしたものである。

謝辞

本論文作成にあたっての調査には隠岐保健所黒木支所長齋藤誠一郎様、同栄養士藤原香苗様、

西ノ島町役場の方々には多大なご援助、ご協力をいただいた。深く感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 内閣府：「高齢社会白書」、財務省印刷局、2001
- 2) 浦川由美子：長寿と食生活；第1報—神奈川県における高齢者の食生活の実態、鎌倉女子大学紀要第9号pp45-56、2002
- 3) 池田順子ほか：高齢者の食品摂取頻度の実態、栄養学雑誌49pp257-271、1991
- 4) 健康・栄養情報研究会編：「国民栄養の現状（平成12年厚生労働省国民栄養調査結果）」、第一出版、2002
- 5) 厚生省保健医療局健康増進栄養課監修：「健康づくりのための食生活指針」、第一出版、1990

要旨

高齢者の食生活の実態を把握するため、隠岐島旧黒木村に在住する65歳以上の82人に、食生活調査を行った。主なる結果は以下のようであった。

- 1) 高齢者の食品摂取頻度は、多様であり好ましかった。男女の差はなかった。
- 2) 食事の食べ方や健康状態は、男女の差はなく好ましかった。
- 3) 調査項目ごとの食生活、栄養バランス、食物繊維、カルシウム、健康の各スコアは、男女ともほぼ良好であった。
- 4) 一人暮らしの女性の食生活は、好ましく、特にカルシウムスコアの高さに表れていた。
- 5) 運動と食生活との関係は、食品摂取頻度に差がみられ、適度に運動をすることは、これらの数値を高めていた。

以上の調査過程で、健康でありたいという意識が食生活を良好に保つことが伺えた。

(2002. 10. 28. 受稿)