

高齢者の肥瘦の自己評価別にみた食習慣

鶴原香代子・池上久子*・加藤恵子**・青山昌二***

The Self-Evaluation of Obesity Rate and Eating Habits of the Elderly.

Kayoko Tsuruhara, Hisako Ikegami, Keiko Kato, Shoji Aoyama

【はじめに】

我が国は男女とも平均寿命が延び、また、少子化による子どもの数の減少から高齢化率が年々高くなっている。厚生労働省の2001年簡易生命表によると、日本人の平均寿命は男性78.07歳、女性84.93歳と男女とも世界一である。しかし、長寿化が進むと健康な高齢者ばかりでなく、病気がちな者も多くなる事が予想される。超高齢化社会を迎える今日、誰しも健康やかな高齢期を送りたいものである。そのための重要な要因の1つとして食習慣が考えられる。

木村(1993)によると、「健康であると共に活動的な生活を送るためには適切な栄養補給が必須である。もし、高齢者の食生活が不適切であれば、栄養状態は悪化し、心身の機能も低下し、さらに栄養状態が悪化するという悪循環を起こす。」と述べられており、高齢者にとって、栄養面の問題や食生活の管理が日常生活を送る上で重要であることが示唆された。このことは、池田ら(1991)、石黒ら(1993)、佐野(1995)、木村(1996)、林(1997)、出村ら(1998)、総務庁長官官房高齢社会対策室(1999)においても同様の報告がされている。しかし、「ふとっている、痩せている」という肥瘦の自己評価と食習慣の関連をみたものは見当たらない。

そこで、本研究は、高齢者が健康的な生活を送る上で適切な栄養補給に関係する食習慣について、男女別、年齢層別、肥瘦の自己評価別に違いがみられるかを分析しようとした。

【方 法】

東京都東村山市の社会福祉協議会の協力を得て東村山市の老人クラブ53団体に所属する男女を対象に質問紙法調査を実施した。調査を実施するにあたり、老人クラブの代表者にあらかじめ調査用紙を提示して協力を依頼し、同意を得た後に各老人クラブの代表者が家庭訪問して調査票を配布し、趣旨を説明して調査の協力を求めた。調査は1999年5月に実施した。

* 南山大学

** 名古屋文理短期大学

*** 前武蔵野女子大学

有効回収率は85%であり、分析対象者は男性296名（平均年齢73.5±6.40歳，60～93歳），女性455名（平均年齢73.2±6.76歳，60～94歳）の計751名（平均年齢73.3±6.61歳）であった。調査の内容は生活，健康・体力，睡眠，食事，体格・姿勢の5分野について84項目の質問を準備し，体格に関する項目は数値を記入させ，他の項目は選択肢を設けて回答に○をつける方法で行った。得られたデータは名古屋大学計算機センターの汎用計算サーバ gpcs を利用して統計処理を行った。

本研究においては高齢者の食習慣に着目し，年齢層を60歳代，70歳代，80歳以上の3グループに分け男女別，年齢層別，肥瘦の自己評価別に食習慣に関するデータを分析した。さらに，食に関する15項目を主成分分析し4つのファクターで分け，因子負荷量0.4以上のものを取り上げ，肯定的回答を得点化し，男女別，年齢層別，肥瘦の自己評価別に検討しようとした。

表1 分析対象者数と年齢

	全 体	男 性	女 性
60歳代 (人)	237	87	150
70歳代 (人)	365	152	213
80歳以上(人)	149	57	92
合 計 (人)	751	296	455
平均年齢(人)	73.3±6.61	73.5±6.40	73.2±6.76

分析対象者数と年齢について表1に示した。

本研究に関する質問項目を以下に示した。

〈体格について〉

1. 現在の身長はどのくらいですか () cm
2. 現在の体重はどのくらいですか () kg
3. ふとっているほうですか それとも痩せているほうですか
ふとっているほう 普通 痩せているほう

〈食習慣について〉

1. 1日3回食事をしていますか「3食」 はい いいえ
2. 間食をするほうですか「間食」 はい いいえ
3. 食事はいつも自分でつくっていますか「作る」 はい いいえ
4. 調理をすることは好きですか「調理好き」 はい いいえ
5. 食事は楽しみのひとつですか「楽しみ」 はい いいえ
6. 食事のとき団らんすることが多いですか「団らん」 はい いいえ
7. 外食は楽しみですか「外食」 はい いいえ
8. 食べ物が良くかめますか「かめる」 はい いいえ
9. 日頃食欲はあるほうですか「食欲」 はい いいえ

10. 食べ物の好き嫌いは多いほうですか「好き嫌い」 はい いいえ
 11. アルコール類はよく飲みますか「飲酒」 はい いいえ
 12. 日頃栄養のバランスを考えて食べていますか「バランス」 はい いいえ
 13. 塩分をとりすぎないようにしていますか「塩分」 はい いいえ
 14. 乳製品, 小魚などカルシウムをとるようにしていますか
 「カルシウム」 はい いいえ
 15. 食べすぎないようにしていますか「食べすぎ」 はい いいえ

食習慣についての15質問項目の回答について、本文中には「 」内のように略して示した。

【結果及び考察】

表2 男女別, 年齢別の身長, 体重, BMI

	全 体	60歳代	70歳代	80歳以上
身長(cm)	161.9±5.65	163.9±4.52	161.7±5.56	160.8±7.08
男 性 体重(kg)	60.0±8.39	62.6±9.68	59.9±7.43	65.0±7.22
BMI	22.9±2.72	23.6±3.00	22.9±2.55	21.9±2.47
身長(cm)	149.7±5.42	152.2±4.73	148.9±5.18	147.5±5.59
女 性 体重(kg)	50.5±7.10	53.0±6.76	50.2±7.01	47.2±6.41
BMI	22.5±2.86	22.9±2.79	22.6±3.01	21.6±2.41

1. 身長, 体重, BMI について

表2には自己申告による現在の身長, 体重及びBMIを男女別, 年代別に示した。身長の平均値は男性全体161.9±5.65cm, 女性全体149.7±5.42cmで, 体重の平均値は男性全体60.0±8.39kg, 女性全体50.5±7.10kgであった。今回の調査対象者を平成10年国民栄養調査結果(健康・栄養情報研究会編, 2000)と比較すると, 身長, 体重の値がやや高いことが示された。そして, BMIは男性全体22.9±2.72, 女性全体22.5±2.86であった。男女とも年齢が高くなるに従い身長は低く, 体重は軽くなり, BMIの値も低くなっていた。BMI (body mass index)は肥満を判定する体格指数で体重(kg)÷身長(m)²で表し, BMIの値22が肥満に伴う合併症の出現が最も少ないと言われている。三浦(1997)によると, BMIは日本人においては50歳代で最も高く, 男性で23.4, 女性で22.8であり, 高齢になると低下する傾向が認められている。徳田(1993), 中ら(1997), 春日ら(2001)の高齢者研究においても同様に加齢に伴い身長, 体重およびBMIは低下する傾向が示され, 本研究においても同様の傾向であった。

2. 肥瘦の自己評価について

図1は, 「ふとっているほうですか, それとも痩せているほうですか」の質問に対する回答を男女別, 年齢層別に肥瘦の自己評価について示した。男性全体では, 「普通」と回答した者が約60%, 女性全体で約59%と最も多く, 次に「ふとっているほう」(男性22.8%, 女性

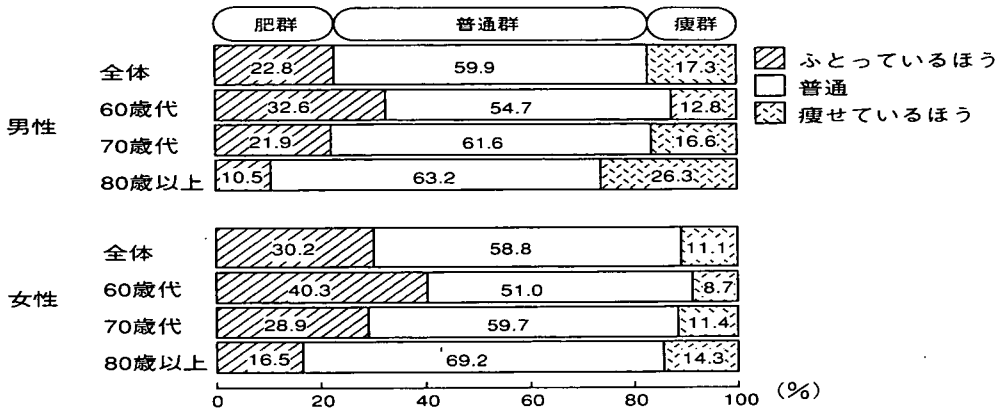


図1 肥瘦の自己評価

30.2%), 「痩せているほう」(男性17.3%, 女性11.1%) の順であった。年齢が高くなるに従い、男女とも痩せていると自己評価する者が多くなり、反対に、ふとっているほうと自己評価する者が減少している傾向が認められた。高齢者においても、年齢の若い方にふとっていると評価する者が多く、特に女性の60歳代は約40%が「ふとっているほう」と回答していた。また、男性より女性の方が「ふとっているほう」と自己評価する者が多いことが認められた。

平成10年国民栄養調査結果によれば、「肥満度別に体型に対する自己評価をみると、男性では適正に評価している人が多いが、女性では現実よりために評価する人が多く見られ、特に若年女性でその傾向が強い」(健康・栄養情報研究会編, 2000) と述べられている。石山ら(1998)の女性高齢者の研究においても同様に80歳代より70歳代の方がふとっていると自己評価する割合が高い傾向が示されていた。また、青山(1982), 松浦ら(1988), 池上ら(1995)の大学生の調査においても、女性の方がふとっていると回答する割合が非常に高くなっていたことと同様の結果が示された。

この図1の肥瘦の自己評価から、「ふとっているほう」と回答したものを肥群, 「普通」と回答したものを普通群, 「痩せているほう」と回答したものを瘦群とした。

図2には、肥瘦の自己評価別に身長、体重、BMIについて示した。身長においては男女ともに、肥群、普通群、瘦群の3群別にみても差は認められなかった。しかし、体重及びBMIでは、男女とも全ての群間で有意差が認められた。池上ら(1995)の大学生の調査では、実際の値よりふとっていると評価する傾向が認められたが、高齢者においては、肥瘦の自己評価と実際の肥瘦の値が一致する傾向が認められた。

3. 男女別にみた食に関する項目の肯定答について

図3には食に関する項目の肯定答の割合を男女別に示した。男女で比較すると食に関する15項目のうち、「バランス」、「カルシウム」、「楽しみ」、「塩分」、「食欲」、「3食」、「作る」、

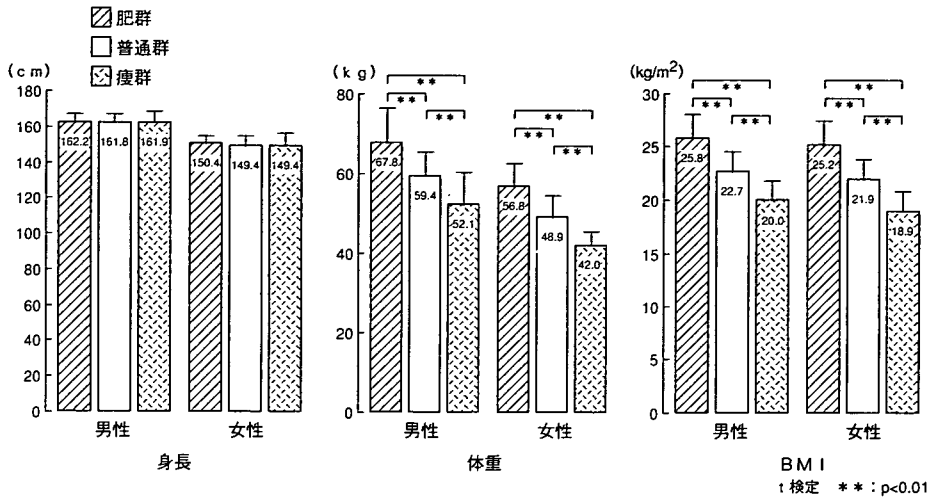


図2 肥瘦の自己評価別身長・体重・BMI

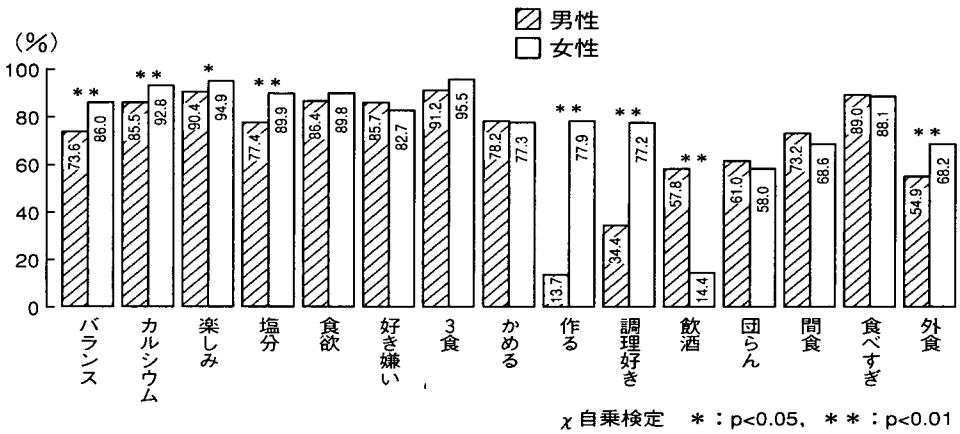


図3 食に関する項目の肯定答の割合

「調理好き」、「外食」の9項目で女性の方が高く、そのうちの「バランス」、「カルシウム」、「楽しみ」、「塩分」、「作る」、「調理好き」、「外食」の7項目で有意差が認められた。中でも、「作る」は男性の約14%に対して女性の約78%が、また、「調理好き」は男性の約34%に対して女性の約77%と男女差が特に大きかった。一方、男性の方が高い項目は「好き嫌い」、「かめる」、「飲酒」、「団らん」、「間食」、「食べすぎ」の6項目であったが有意差は認められず、その中で「飲酒」(男性57.8%に対して女性14.4%)の1項目のみに有意差が認められた。平成10年国民栄養調査結果(健康・栄養情報研究会編,2000)において、「食事の量や内容に気をつけて食べている」人の割合をみると、男性は女性に比べて低く、女性では30歳以降は80%を超えるが、男性では60歳以降になって80%を超えると報告されていたが、今回の調査からも、女性の方が栄養面の配慮や食べることを楽しんでいることが窺われた。

4. 肥瘦自己評価別の食に関する肯定答

次に、食に関する15項目を主成分分析によって Factor 1～4 に分類されたものを、男女別に肥群、普通群、瘦群の3群別に示した。

図4には、肥瘦自己評価別の食に関する Factor 1 (Factor 1は「バランス」から「かめる」の8項目)の肯定答の割合について示した。肥瘦3群別に見ると男性では「食欲」、女性では「食欲」と「かめる」において群間で有意差が認められたが、その他の項目においては差は認められなかった。今回の調査対象の高齢者においては、男女ともに日頃から栄養のバランスを考え、カルシウムをとることや塩分を控え、食事を楽しみの一つとして好き嫌いをなく一日3食をきちんととることを心がけている様子が示された。

図5は、肥瘦自己評価別の食に関する Factor2, 3, 4 (Factor 2は「作る」から「団らん」までの4項目, Factor3は「間食」, 「食べすぎ」, Factor 4は「外食」)の肯定答の割合について示した。男性では普通群, 瘦群, 肥群の順に「調理好き」の割合が高くなり、群間で有意差が認められた。女性では肥群, 瘦群, 普通群の順に「間食」の割合が高くなり、群間で有意差が認められた。また、林(1997)や山橋ら(1991)、木村ら(1998)の研究から、食事の食べ方は腹八分目とし、食べすぎに気をつけて肥満防止に心がけることが好ましいと述べられていたが、今回の Factor3の「食べすぎ」においては、男女とも肥瘦群別に見ても高齢者の80%以上が気をつけていることが窺われた。

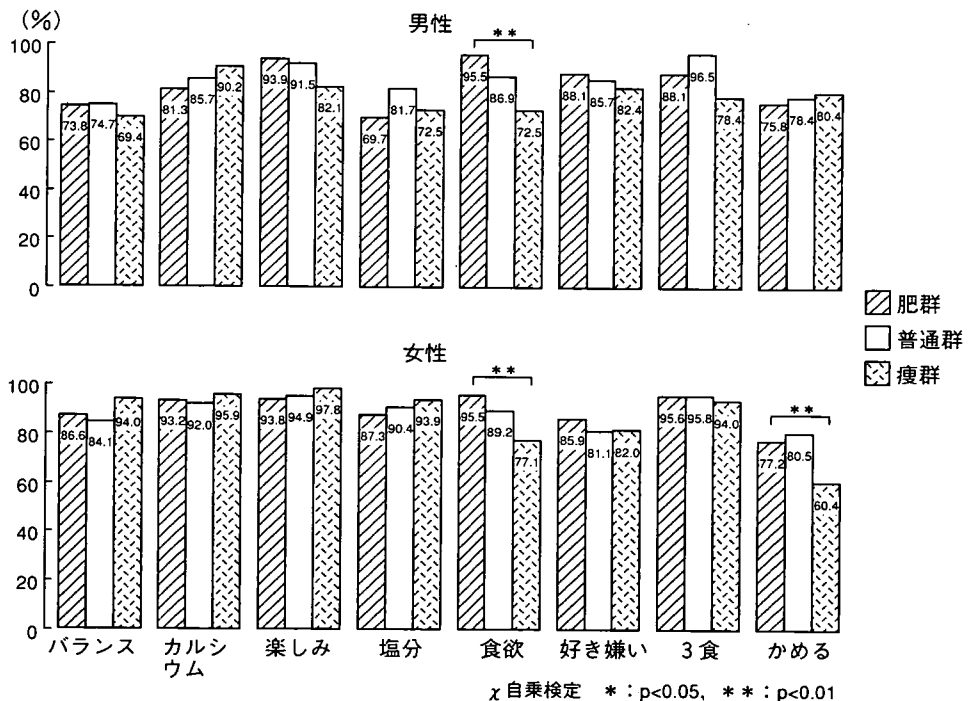


図4 肥瘦の自己評価別の食に関する Factor 1 の肯定答の割合

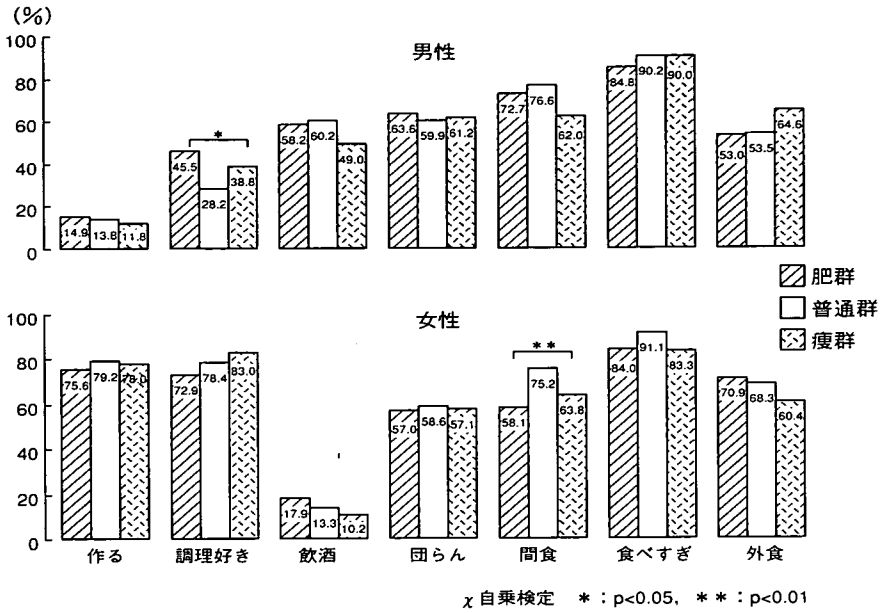


図5 肥瘦の自己評価別の食に関する Factor 2, 3, 4 の肯定答の割合

5. 年齢層別の食に関する肯定答について

図6は、年齢層別の食に関する Factor 1 の肯定答の割合を示した。女性の「かめる」において、60歳代、70歳代、80歳以上の群間に有意差が認められた。

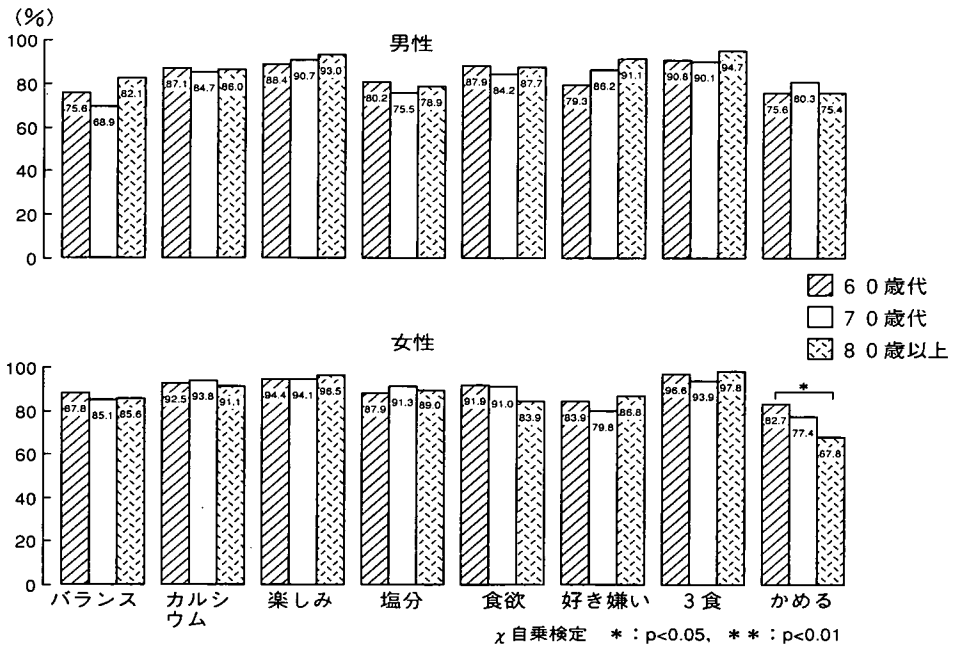


図6 年齢層別の食に関する Factor 1 の肯定答の割合

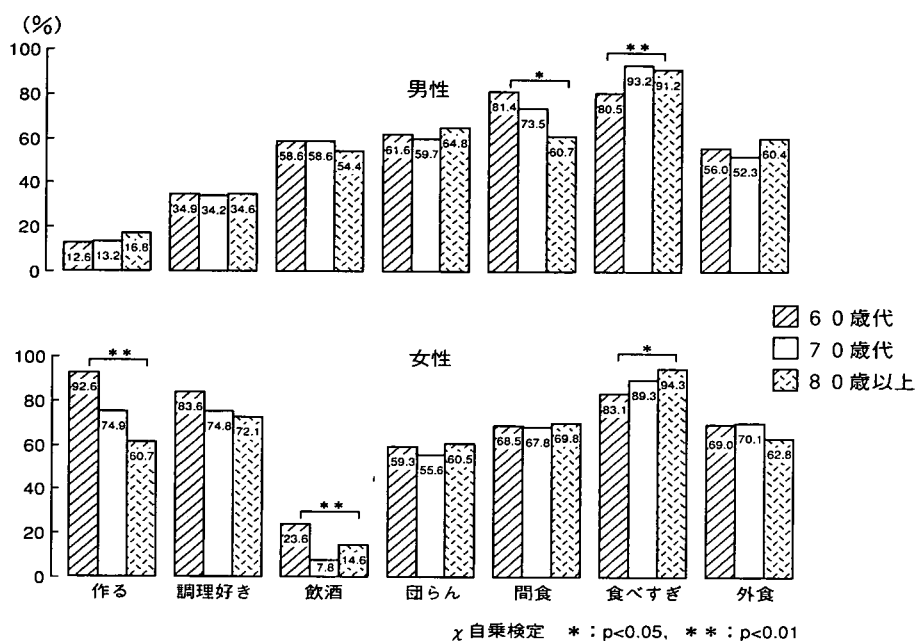


図7 年齢層別の食に関する Factor 2, 3, 4 の肯定答の割合

図7には、年齢層別の食に関する Factor2, 3, 4 の肯定答の割合を示した。男性の「間食」「食べすぎ」、女性の「作る」「飲酒」「食べすぎ」の項目で有意差が認められた。男性の「間食」は年齢が高くなるに従って「間食」をしない者が減っていた。言い換えると年齢層が高い方が間食をする割合が増える傾向が認められた。そして、女性では「作る」「調理好き」は年齢が高くなるに従い減少傾向が認められた。年齢層別に食に関する項目をみると、特に女性において Factor 2 の食事を自分で作るという身体活動が伴うことや調理することが好きという活動の意欲が、高齢になるに従い低下していた。右田 (1997) の研究においては、比較的若い高齢女性では 80% が毎日の調理が苦にならないとし、その理由としては調理が好き、自分で作りたいなどが挙げられていたが、加齢に伴い、体力が落ちた、面倒である、少量は作りにくい、揚げ物は危険などの理由から調理が苦になる傾向が示唆された。

また、吉田ら (1992) によると、一人暮らしの高齢者においては、男性の約 64%、女性の約 46% が一人分は作りにくいと回答し、特に男性では半数が献立を考えるのが面倒、約 3 割が後片づけがたいへん、料理を作るのが嫌いと理由を挙げている。このことから、加齢に伴う身体機能の低下や生活状況の変化などが示された。

6. 肥瘦自己評価別の食に関するポイントの比較

先の図3に示した、バランスから好き嫌いの6項目の肯定答を1点として Factor 1 の得点とした。同様に、作るから団らんの4項目の肯定答を Factor 2 の得点、間食と食べすぎの2項目の肯定答を Factor 3 の得点として図8に示した。男女別にみると、バランスから好き嫌

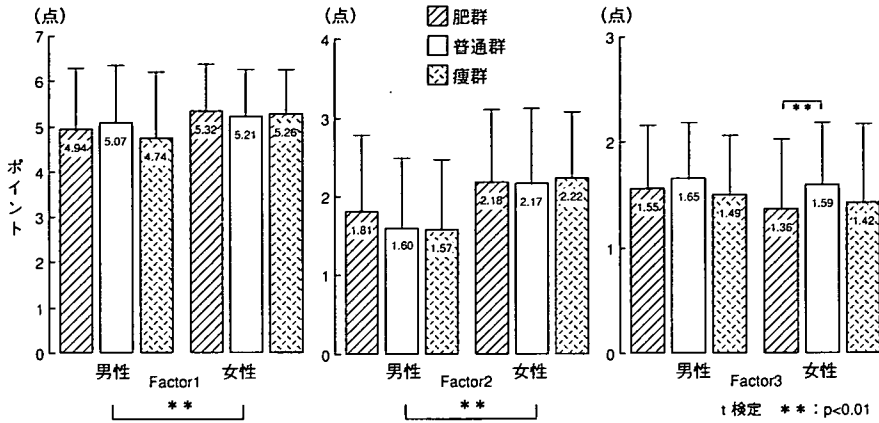


図 8 肥瘦自己評価別の食に関するポイント

いの栄養面など食事内容への気配り的な項目の Factor 1 と、自分で食事を作る、調理が好き、食事のとき団らんをするなど食への興味や楽しみな項目の Factor 2 においては女性の方がポイントが高く有意差が認められた。また、間食しないと食べ過ぎないという健康面への配慮的な項目の Factor 3 は女性の肥群と普通群のみに群間差が認められ、女性の肥群の方が普通群に比べて間食をしないことや食べ過ぎに注意を払っていないことが認められた。

7. 年齢層別にみた肥瘦自己評価別の食に関するポイントの比較

次に、年齢層別にみた肥瘦自己評価別の食に関するポイントを図 9 に示した。Factor 2 の食への興味や楽しみでは、年齢層別で有意差が認められ、女性の60歳代で高くなっていた。年齢ごとの肥瘦群別では、有意差は認められなかった。

今回調査した高齢者は、全体的には食に関する意識が高いことが認められた。男女別では、男性より女性の方が栄養のバランス、カルシウムをとる、塩分をとりすぎないなどの栄養面に気をつけていたり、自分で作る、調理をすることは好きなどの食への興味が高い傾向が認められた。また、年齢層別では、自分で作る、調理をすることは好きなどの食への興味において、女性の60歳代で高い傾向が認められた。肥瘦群別にみた身長においては、男女とも差が認められなかったが、体重および BMI では男女とも全ての群間で有意差が認められたが、男女別、年齢層別に見ても、食に関してははっきりとした傾向は認められず、ふとっている、痩せていることは食生活に関係があると推察し分析したが、今回の高齢者の調査では、はっきりした関連が認められなかった。

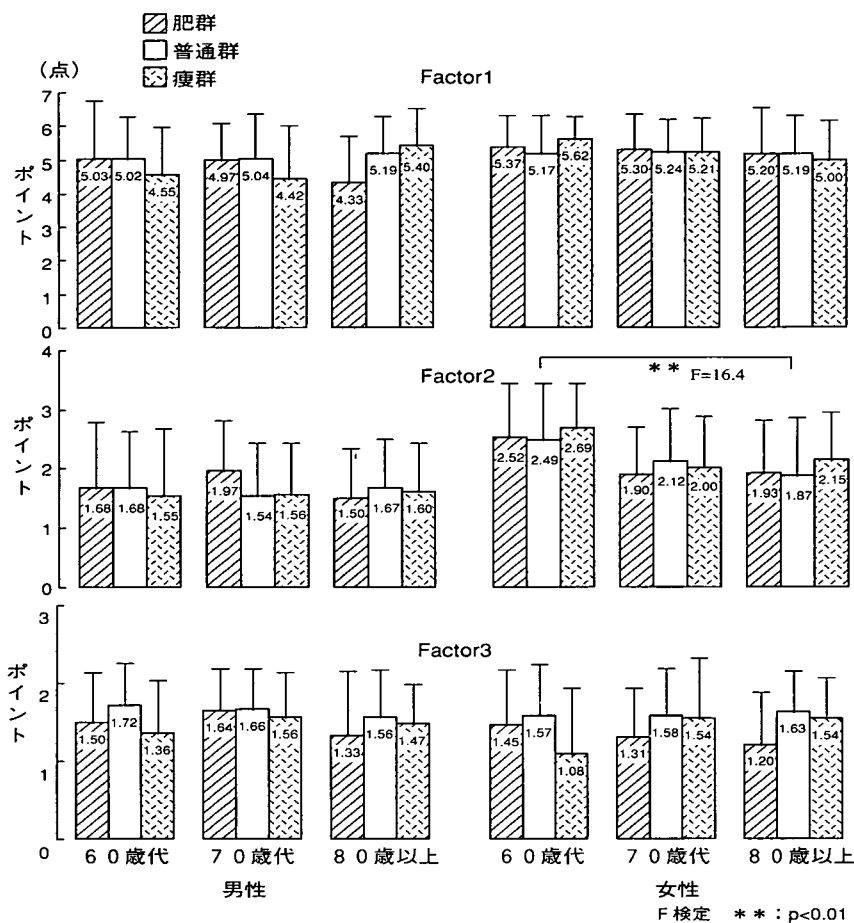


図9 年齢層別にみた肥瘦自己評価別の食に関するポイント

【まとめ】

高齢者を対象に行った質問紙法調査から、男女別、年齢層別の肥瘦の自己評価と食習慣との関連について検討した。その結果、以下のことが明らかになった。

1. 男女とも年齢が高くなるに従い身長は低く、体重は軽くなり、BMIの値も低くなっていた。
2. 肥瘦の自己評価は男女とも約60%が「普通」と回答し、次に「ふとっているほう」、「痩せているほう」の順で、年齢層が高くなるに従い男女とも「痩せているほう」と自己評価する傾向が認められた。
3. 肥瘦の自己評価から肥瘦3群別にみた身長においては、男女とも差は認められなかったが、体重およびBMIでは男女とも全ての群間で有意差が認められ、肥群が高かった。
4. 食に関する15項目の肯定答の割合では8項目に有意義が認められ、栄養のバランス、カルシウムをとる、食事は楽しみ、塩分をとりすぎない、自分で作る、調理をすることが

好き、外食は楽しみの7項目において男性より女性の方が高く、アルコール類をよく飲むの1項目のみ男性の割合が高かった。

5. 肥瘦の自己評価3群別の食に関するFactor 1の肯定答の割合では、男性、女性とも食欲はあるほう、Factor2, 3, 4では男性の調理をすることが好き、女性の間食をしないの群間で有意差が認められた。
6. 年齢層別の食に関するFactor 1の肯定答の割合では、女性のよくなる、Factor2, 3, 4では、男性の間食をしない、食べすぎない、女性の自分で作る、アルコールを飲む、食べすぎないの項目で有意差が認められた。
7. 食に関する項目を得点化して男女別に比較すると、バランスから好き嫌いの栄養面など食事内容への気配り、食への興味や楽しみな項目においては女性のほうがポイントが高く有意差が認められた。
8. 食に関する項目を得点化して年齢層別に比較すると、食への興味や楽しみで女性において有意差が認められ、60歳代が高いことが認められた。
9. 高齢者は全体的に食に関する意識が高いことが認められた。しかし、ふとっている、痩せていることは食に関係があると思われたが、肥瘦の自己評価と食習慣については今回の調査でははっきりとした関連は認められなかった。

【参考文献】

- 青山昌二 (1982) 女子学生の身体意識に関する研究 東京大学教養学部 体育学紀要 16: 73-86.
- 出村慎一, 松沢甚三郎, 郷司文夫 (1998) 女性高齢者の基礎体力と健康状態, 日常生活活動及び食生活の関係 体力科学 47 (2): 231-244.
- 林淳三編著, 青島郁子, 窪田晴子共著 (1997) 介護福祉「栄養・調理」高齢者の栄養と食生活: pp.78-133.
- 池田順子, 浅野美登利, 木谷輝男, 永田久紀 (1991) 高齢者の食品摂取頻度の実態 栄養学雑誌 49 (5): 257-271.
- 池上久子, 鶴原香代子, 伊藤賢二, 二宮加代子, 金子謹吾 (1995) 短期大学生の体格認識および健康に関する調査 (第2報) - 女子短期大学生の理想とする体型 - 大学保健体育研究 XV: 1-12.
- 石黒康子, 桑守豊実 (1993) 老人の生活・食事・健康に関する実態調査 富山女子短期大学紀要 28: 219-227.
- 石山恭枝, 井上千枝子, 平田久雄, 森園澄子, 青山昌二 (1998) 質問紙法による女性高齢者の身体意識に関する一考察 第49回日本体育学会抄録集: 447.
- 春日晃章, 花井忠征, 古田喜伯, 藤井勝紀 (2001) 高齢者の基礎体力評価値と生活習慣及び健康度の関係について 東海保健体育科学 23: 13-23.
- 健康・栄養情報研究会 (2000) 平成10年国民栄養調査結果 国民栄養の現状 第一出版: pp.29-64.
- 木村みさか (1993) 高齢者の体力低下防止に望ましい食生活習慣 - 鍵は運動習慣にあり - 保健の科学 35 (2): 98-106.
- 木村みさか (1996) 高齢者の体力づくりと栄養 - 動いて食べて長生きをする - 発育と加齢の科学, 体育科学 24: 3-10
- 木村修一, 小林修平 (1998) 第2回「栄養とエイジング」国際会議 高齢化と栄養エイジング: p.9.
- 松浦賢長, 小林至泰, 飯島久美子, 平山宗広 (1988) 女子大学生の体格認識に関する研究 小児保健研究 47 (6): 673-676.
- 右田節子 (1997) 高齢者の生活と食活動について 國學院大學栃木短期大学紀要 32: 22-28.

三浦文夫編（1997）図説高齢者白書 1997 全国社会福祉協議会：p.95.

中比呂志，出村真一，松沢甚三郎（1997）高齢者における体格・体力の加齢に伴う変化及びその性差 体育学研究 42：86-87.

佐野祥平（1995）高齢者の保健医療に関する研究－老人福祉センターでの調査－ 厚生指標42(8)：pp.13-19.

総務庁長官官房高齢社会対策室（1999）平成11年版高齢社会白書 高齢者の健康に関する意識調査：pp.1-3.

徳田哲夫（1993）高齢者の体格・体力に関する縦断的研究-15年間に渡る集団健康診断による継続群と脱落群の特徴 日本人間工学会誌 人間工学 Vol.29 No.1：1-10.

東京都老人総合研究所（1992）小金井市70歳老人の総合健康調査－第3報・15年間の追跡調査：77-81.

山折敬子，島雄満子（1991）高齢者の身体状況と食生活調査（第2報）鳥取女子短期大学研究紀要 24：87-92.

吉田繁子，石原規代，小原ゆみ，齊藤ゆかり（1992）農山村における一人暮らし高齢者の健康と食行動 岡山県立短期大学紀要 37：1-9.