

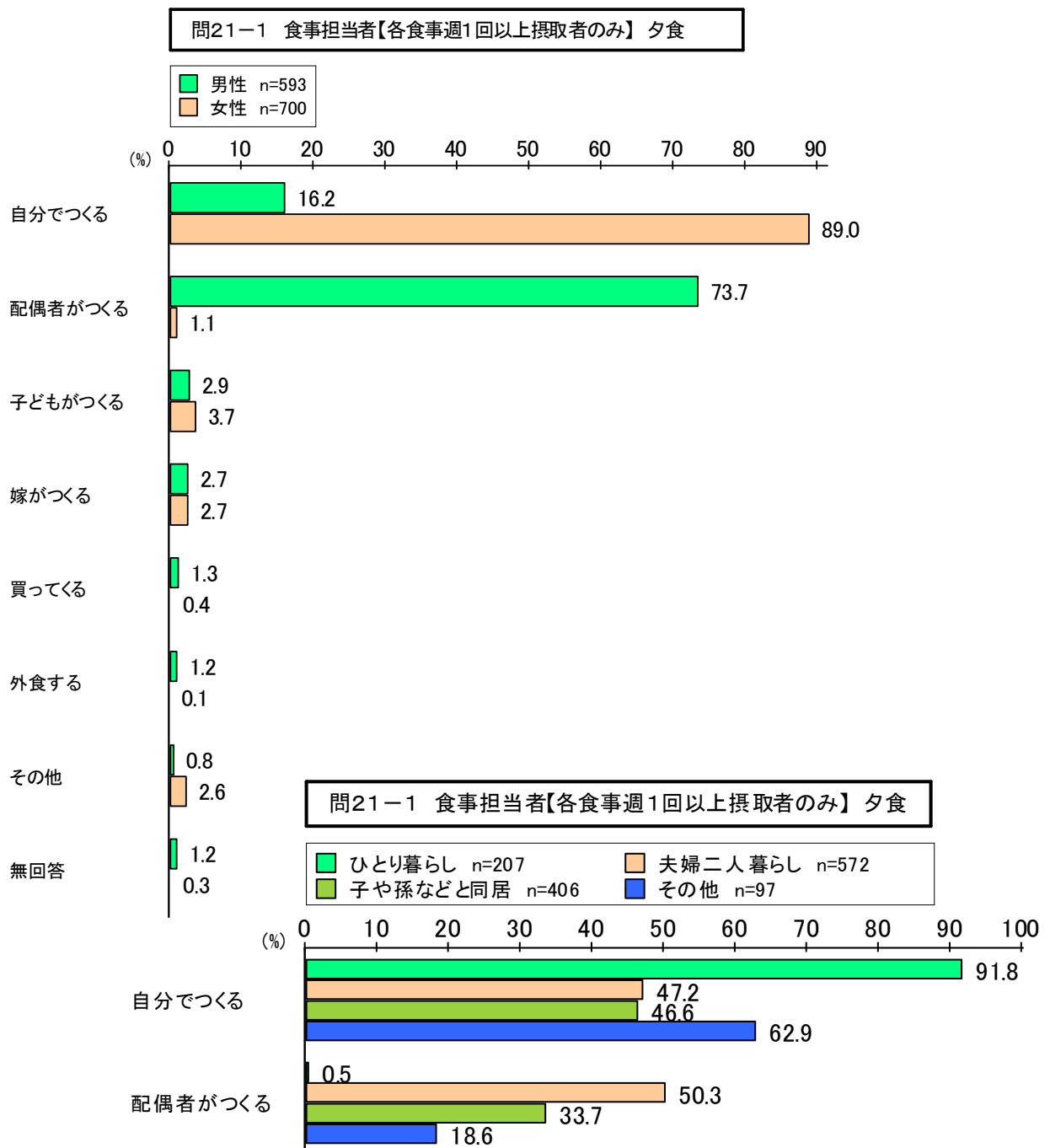
第 5 章 食の環境について

第5章 食の環境について

1 食事作りに関する環境

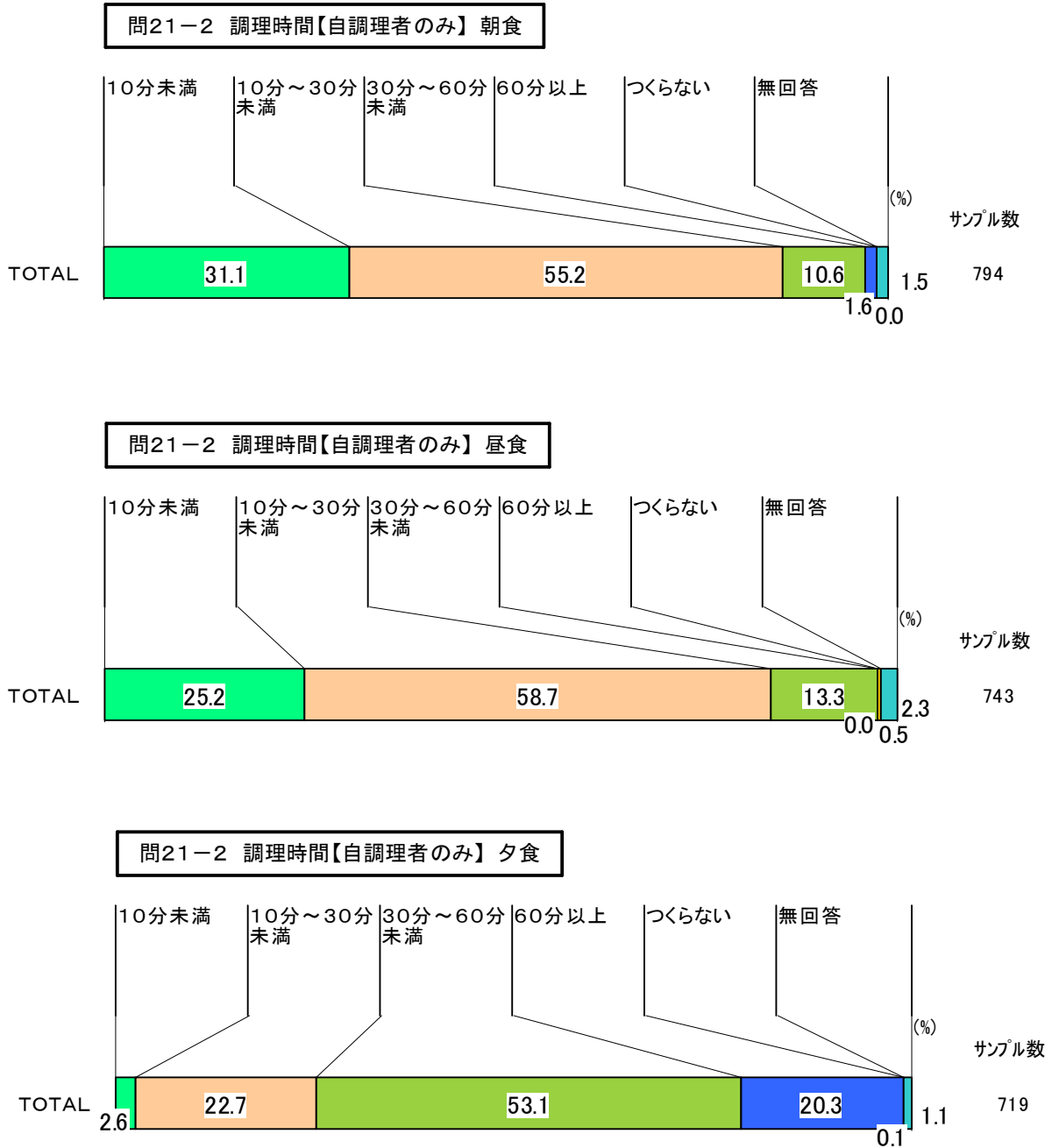
① 食事担当者

食事担当者は、朝・昼・夕とも女性が圧倒的に高く、夕食を自分で担当する割合は、男性で16.2%、女性で89.0%で、65歳以上でも約9割の女性は、食事作りを担当しています。また、子や孫と同居をしても、「自分で作る」は46.6%、「配偶者が作る」は33.7%と食事を担当する割合が高くなっています。



② 調理時間

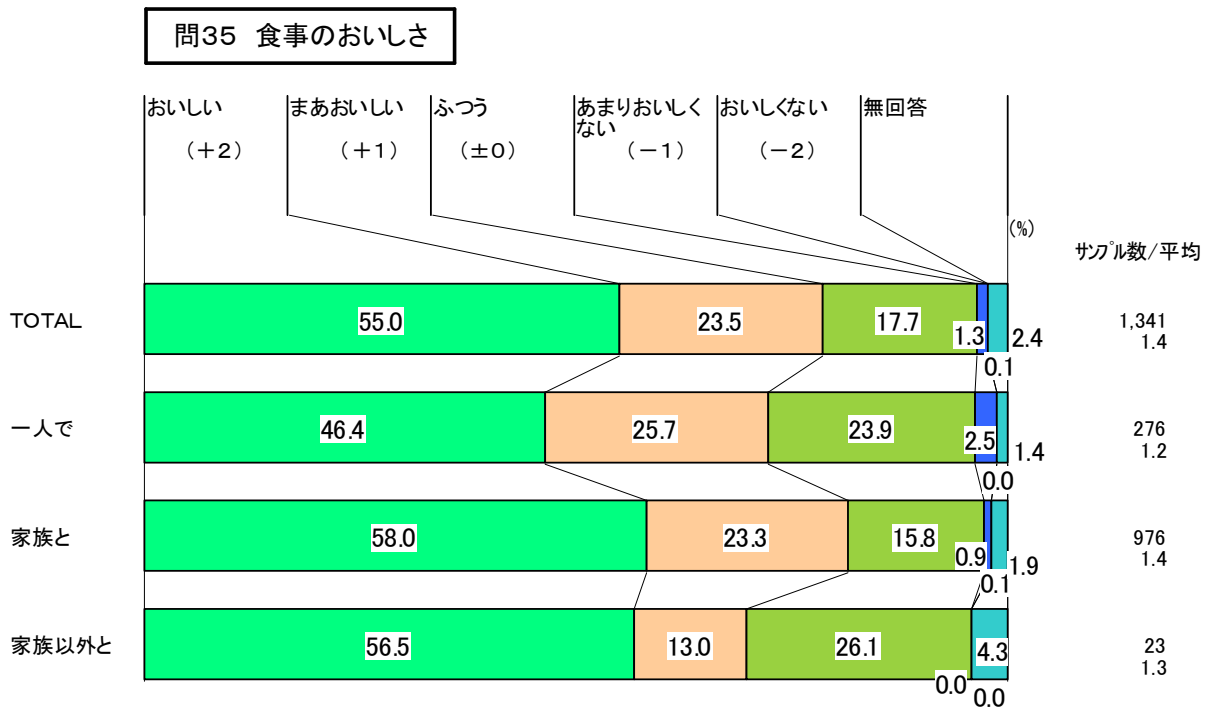
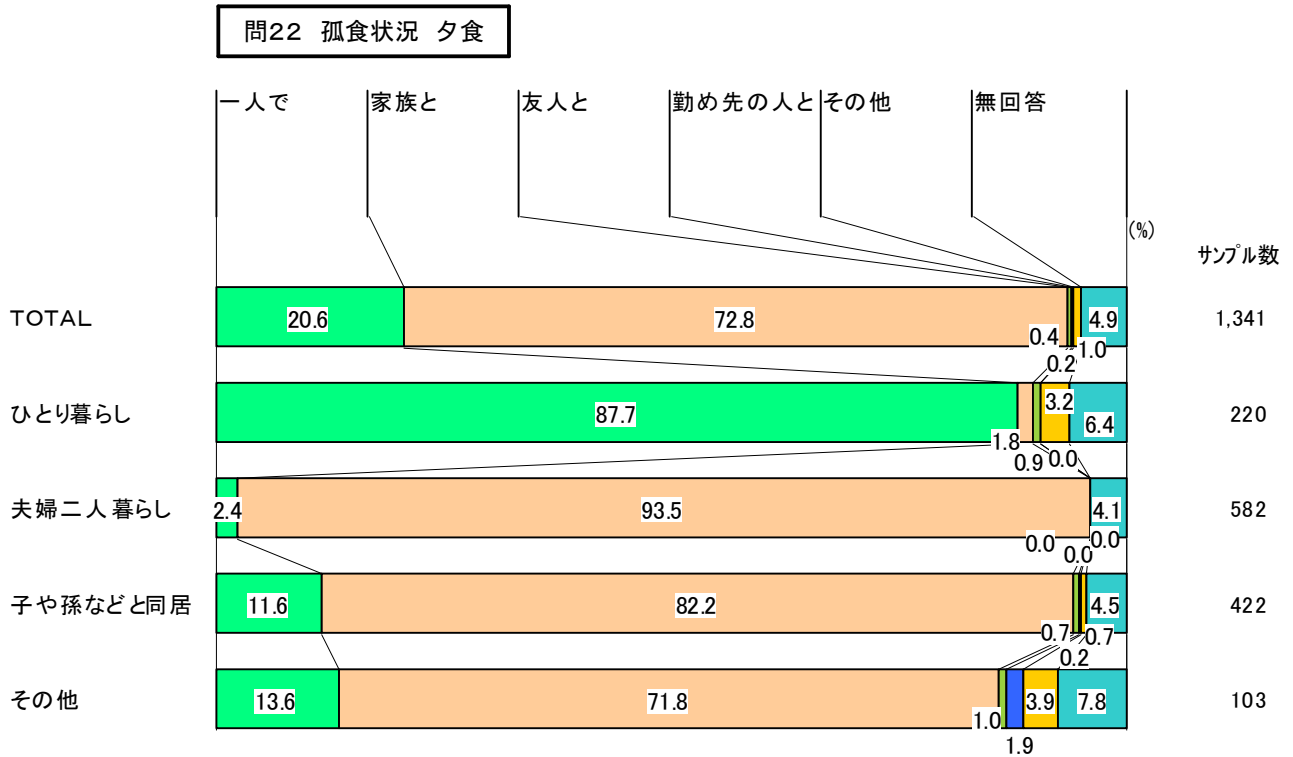
調理時間は、朝・昼は10分～30分が一番多く、夕食は30分～60分が一番多くなっています。また、10分未満も少なくないことから、全体的に調理時間は短いことが分かります。



③ 食事状況（だれと食事をするか）

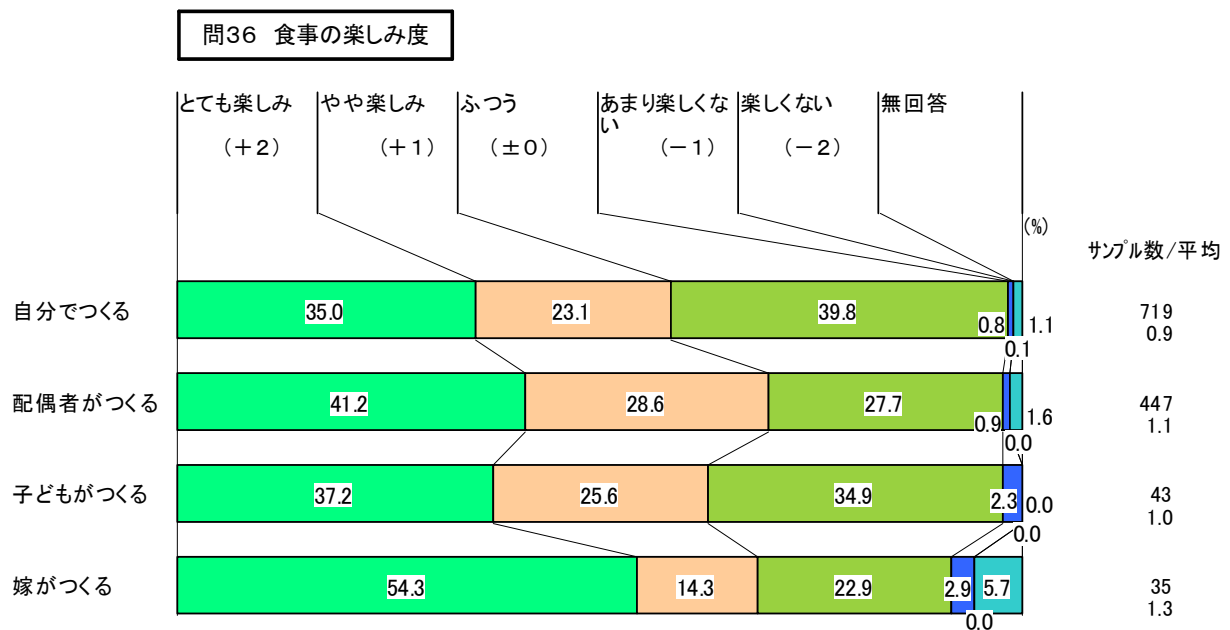
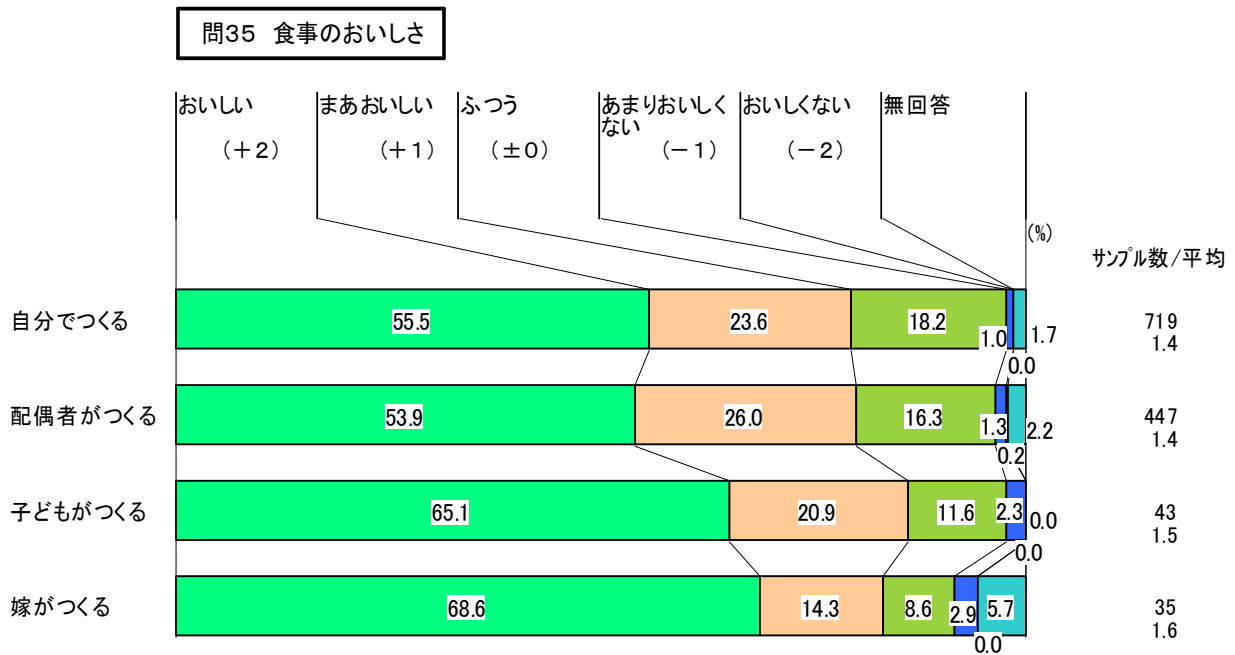
世帯構成別に食事状況を見た結果、夫婦二人暮らしの場合より、子や孫と同居といった異世代同居の方が、孤食の割合が多くなっています。

食事のおいしさに関しては、「一人で」の食事の方がおいしさが低下しています。



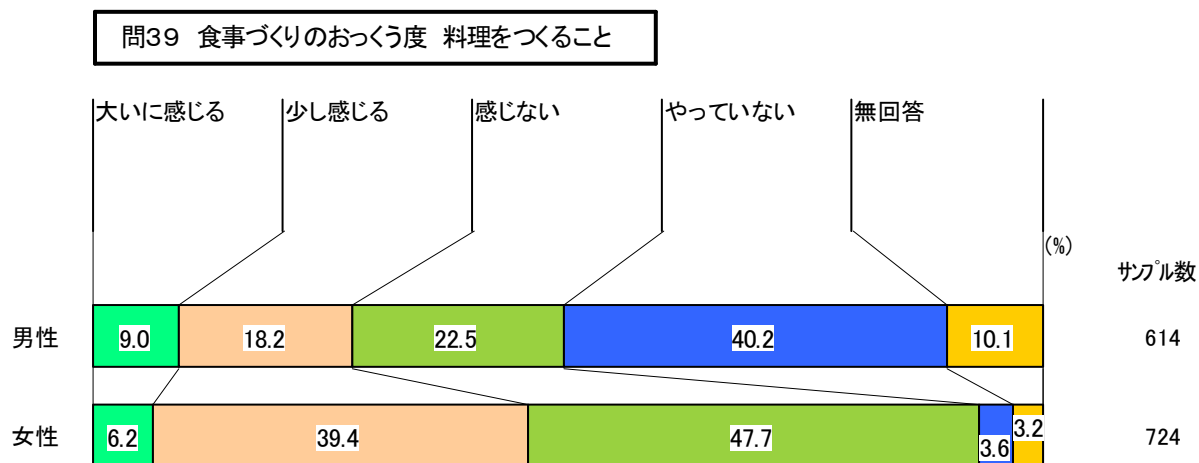
④ 食事のおいしさ・楽しさ

全体で見ると「食事が（まあ）おいしい」は78.5%、「食事が（やや）楽しみ」は61.9%です。おいしくない、楽しくないとした者は、ほとんどいません。また、おいしさや楽しさは作り手によって影響され、自分や配偶者がつくる場合より、子どもや嫁が作る食事の方がややおいしいことが示されています。



⑤ 料理を作ることの負担感(おっくう度)

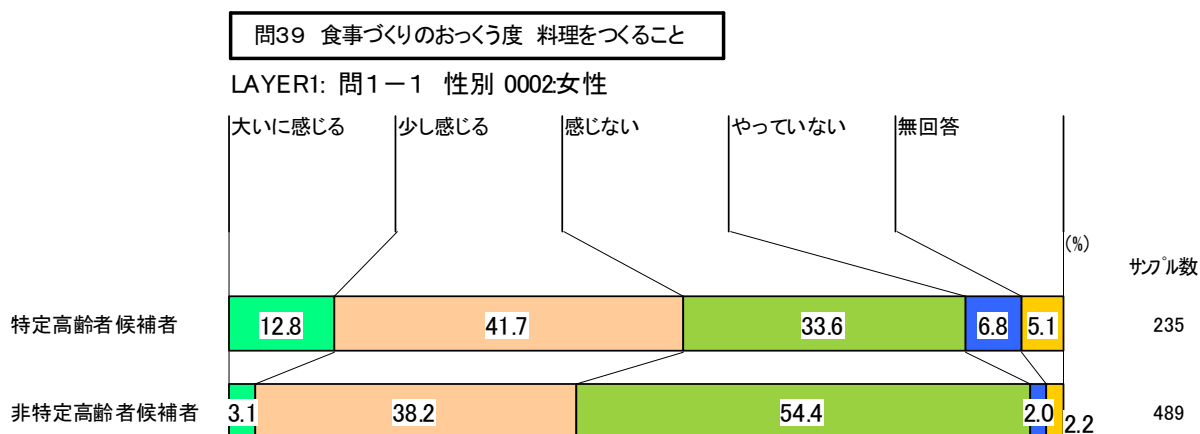
男性の場合、40.2%は調理をしていません。無回答を除いた、料理実施者の18%は負担を大いに感じるとし、女性より男性で負担感が高くなっています。しかし、女性でも半数は負担感を感じています。



⑥ 料理を作ることの負担感(おっくう度)の比較

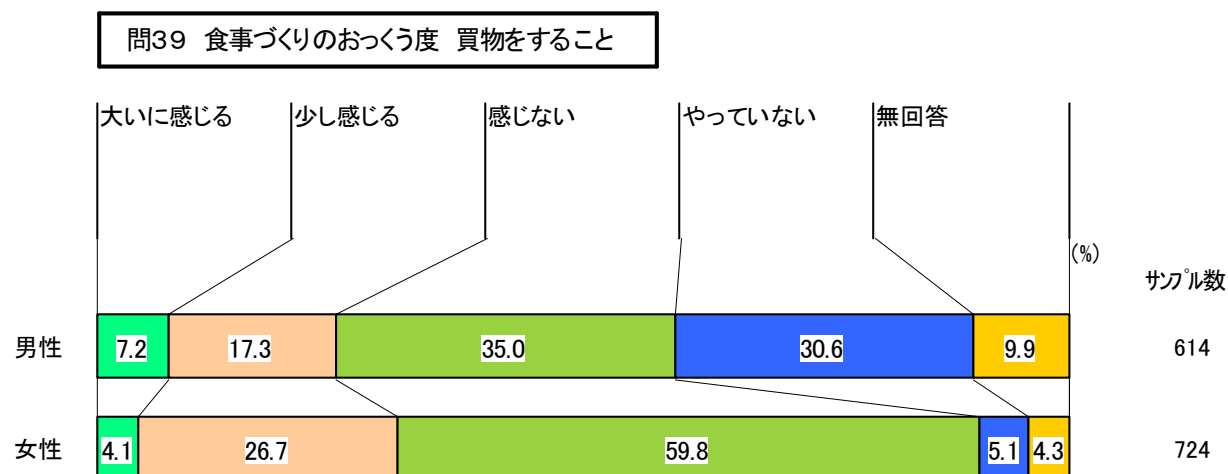
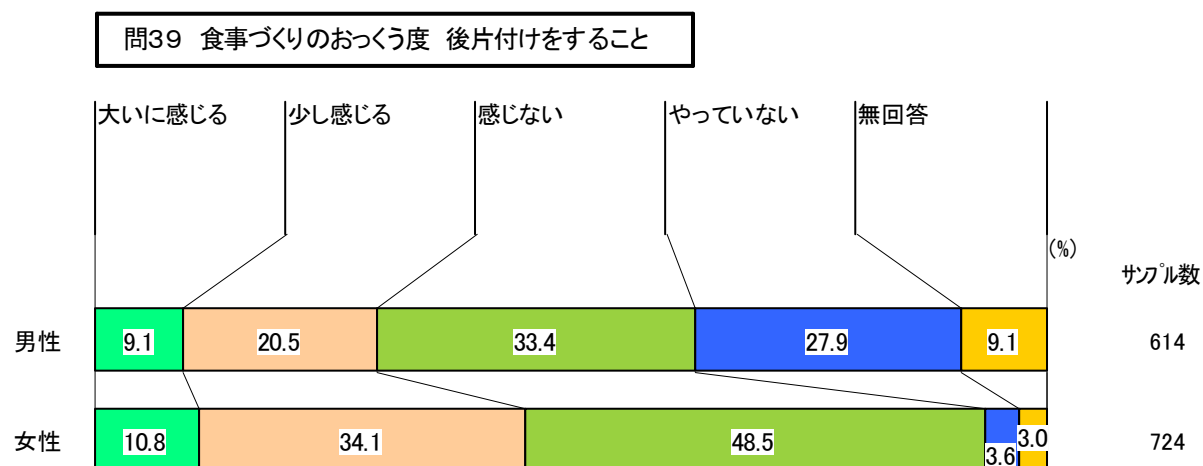
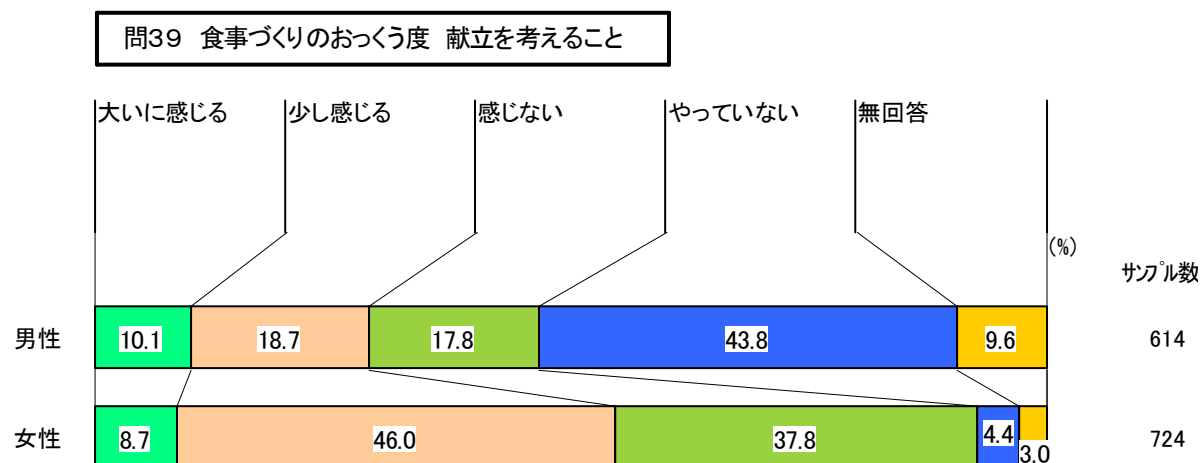
主な担当者である女性のみで、特定高齢者候補者と非特定高齢者候補者の料理作りの負担感を比較します。特定高齢者候補者は12.8%が大いに感じ、41.7%が少し感じています。非特定高齢者候補者は、負担感を感じる割合が低く、「感じない」が54.4%と高くなっています。

料理を作るに限らず、食事作りの家事全般で、特定高齢者候補者の方がおっくう度が高くなっています。



⑦ 食事作りの負担感

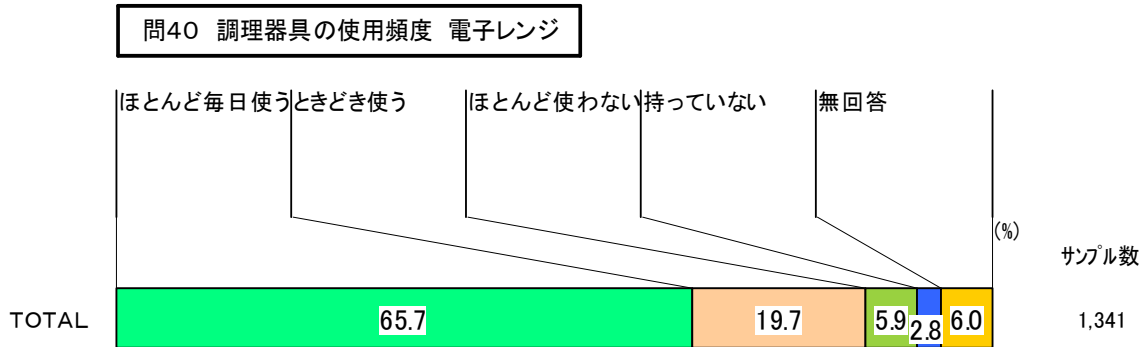
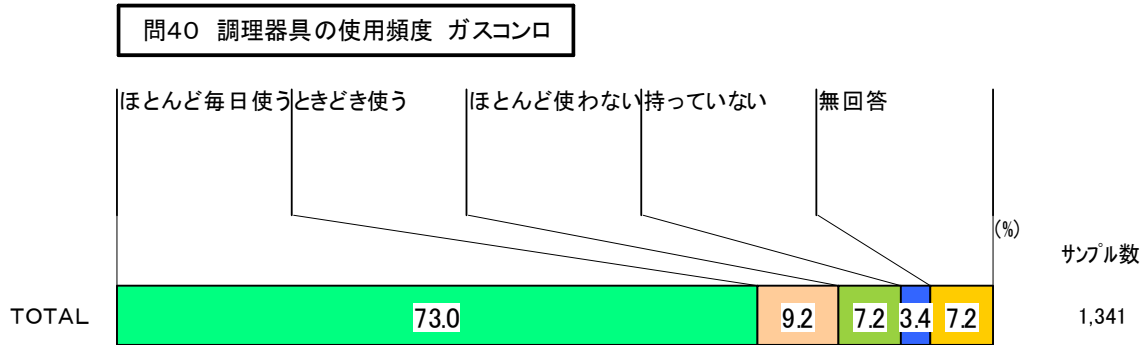
「料理をつくる」以外の、「献立を考える」「買い物をする」「後片付けをする」のいずれも、女性の担当割合の方が高いのですが、負担感は一献立を考えることが最も高く、買い物は負担感が一番低くなっています。



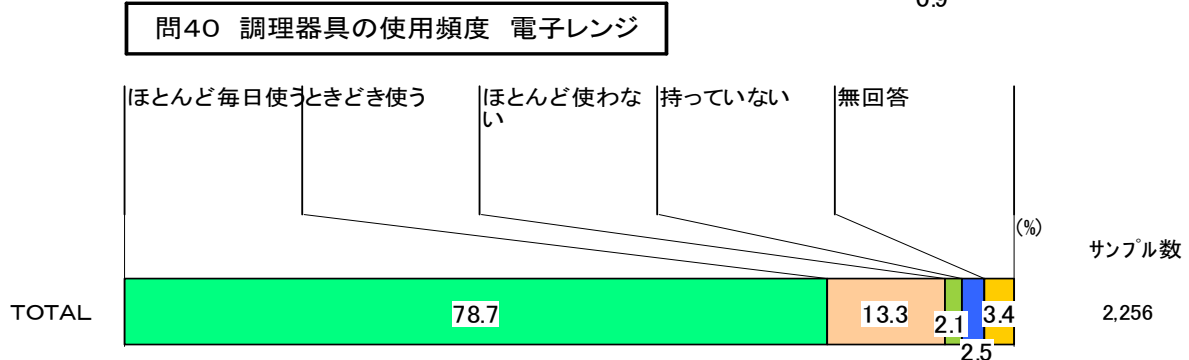
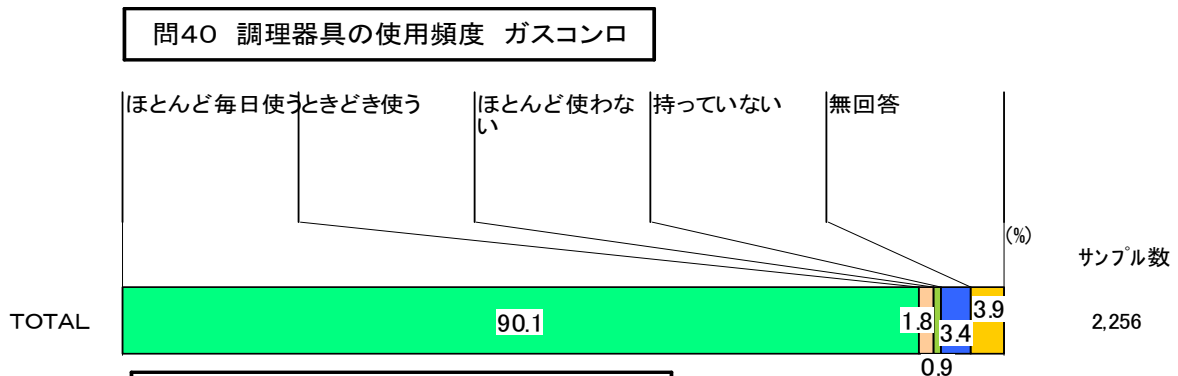
⑧ ほとんど毎日使用する調理器具

最も使用頻度が高いのは冷蔵庫で、次いでガスコンロ、電子レンジの順です。いずれも、調理担当者（「自分でつくる」と回答した方）の使用頻度の方が高くなっています。

【全体結果】



【調理担当者(延べ)結果】 ※ サンプル数 2,256 は、「朝食」「昼食」「夕食」を「自分で作る」と回答した方の累計

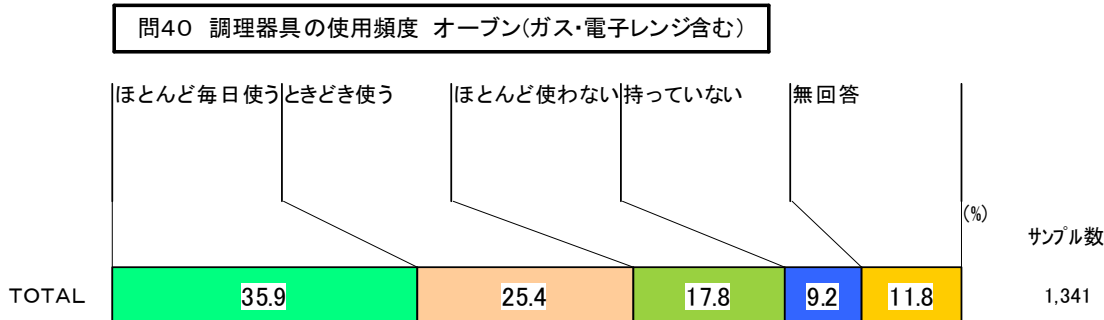
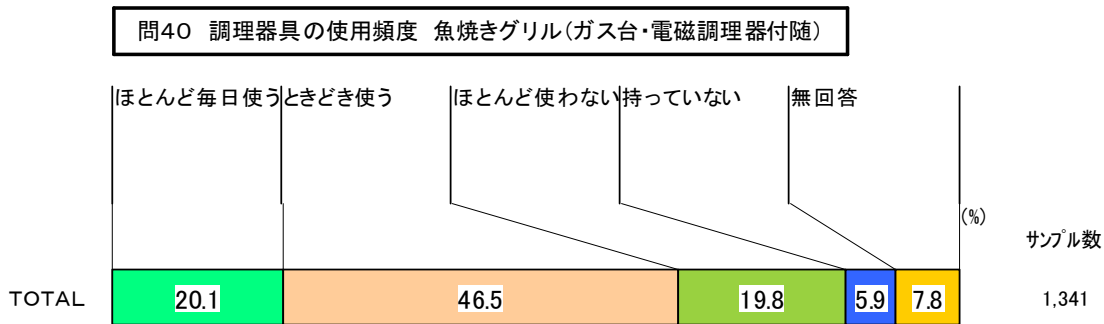
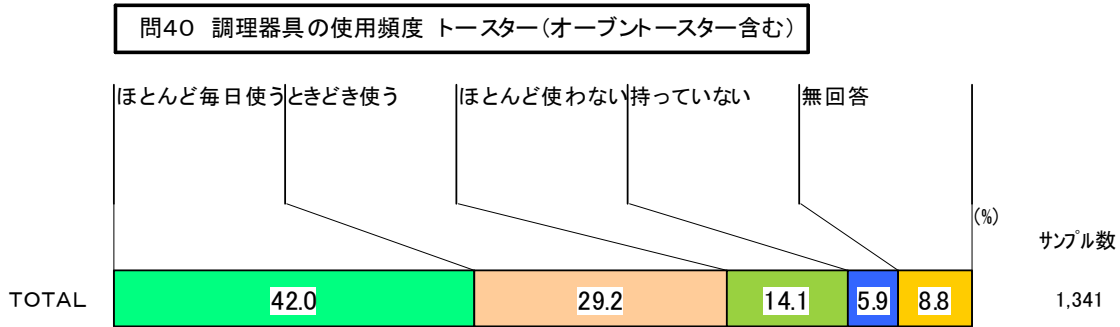


⑨ ときどき使う調理器具

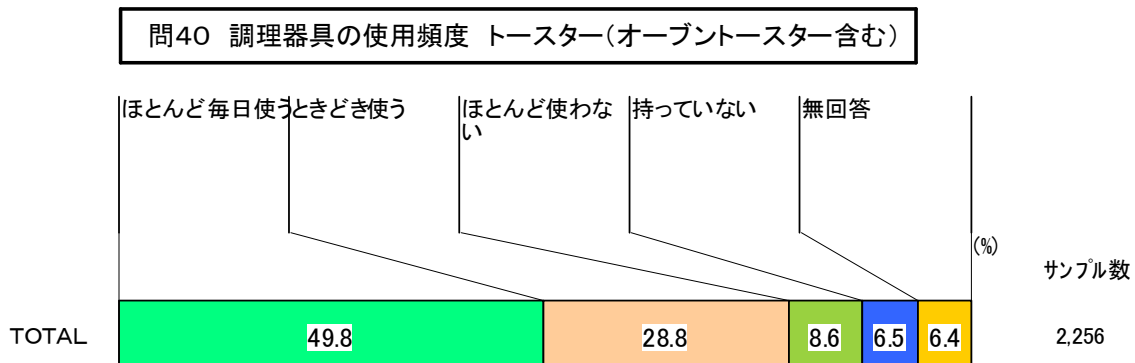
時々使用する調理器具は、トースター・魚焼きグリル・オーブンです。これらは60～70%が「ほとんど毎日」あるいは「ときどき使用」となっています。

これらの器具の使用度は、調理担当者に限った場合でもあまり変わりません。

【全体結果】

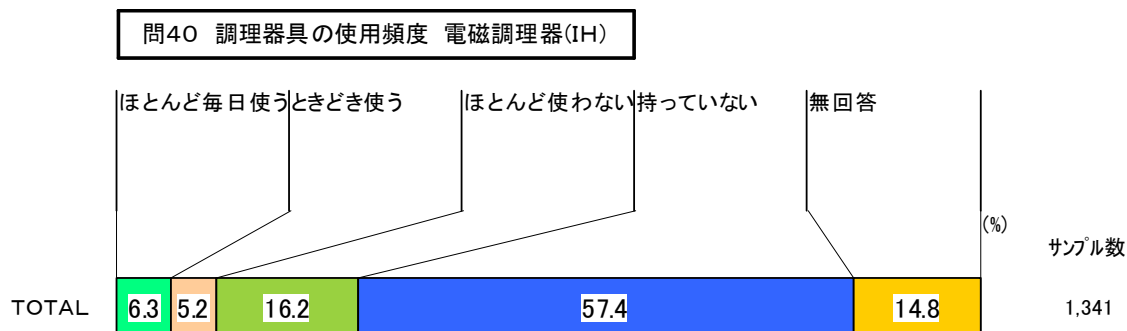
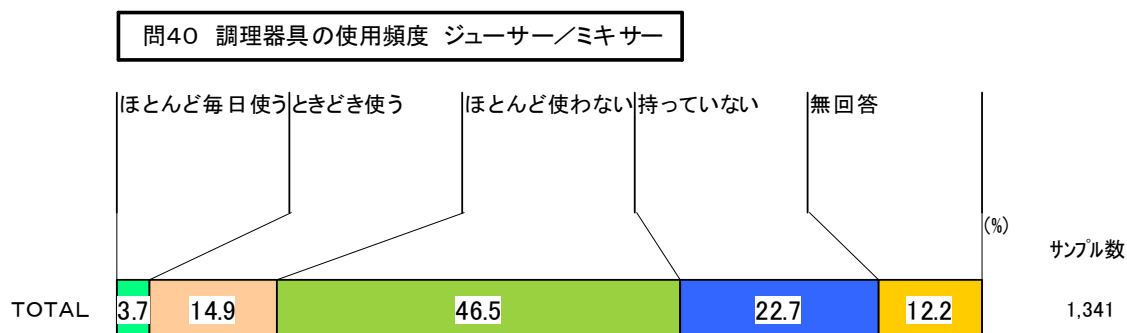
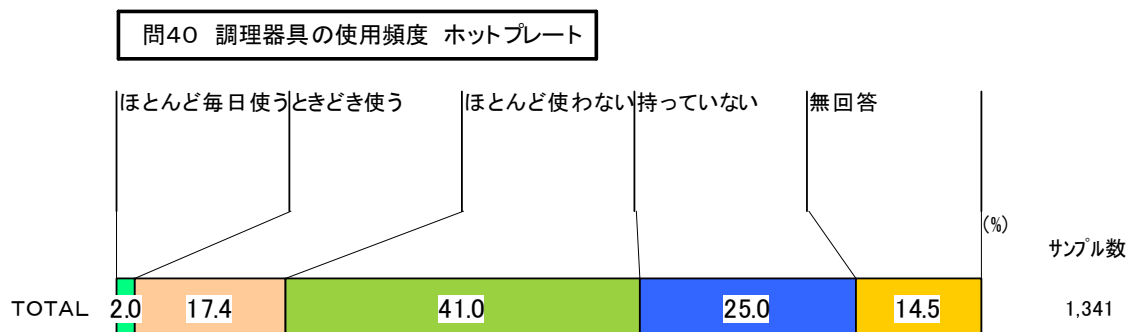
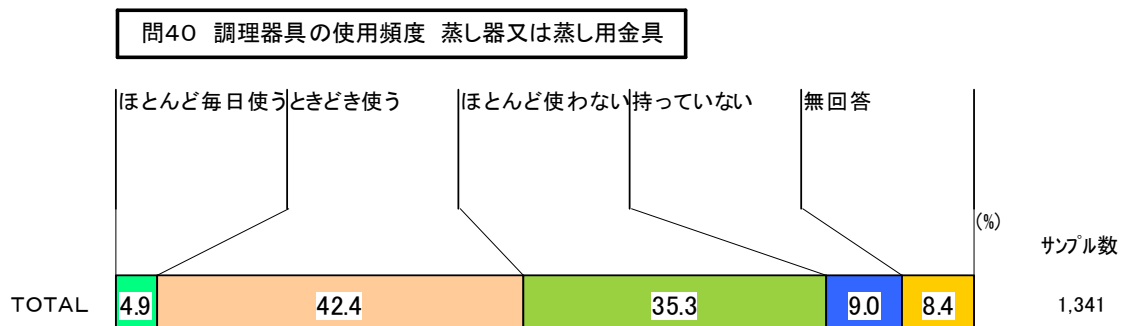


【調理担当者(延べ)結果】 ※ サンプル数 2,256 は、「朝食」「昼食」「夕食」を「自分で作る」と回答した方の累計



⑩ ほとんど使用しない調理器具

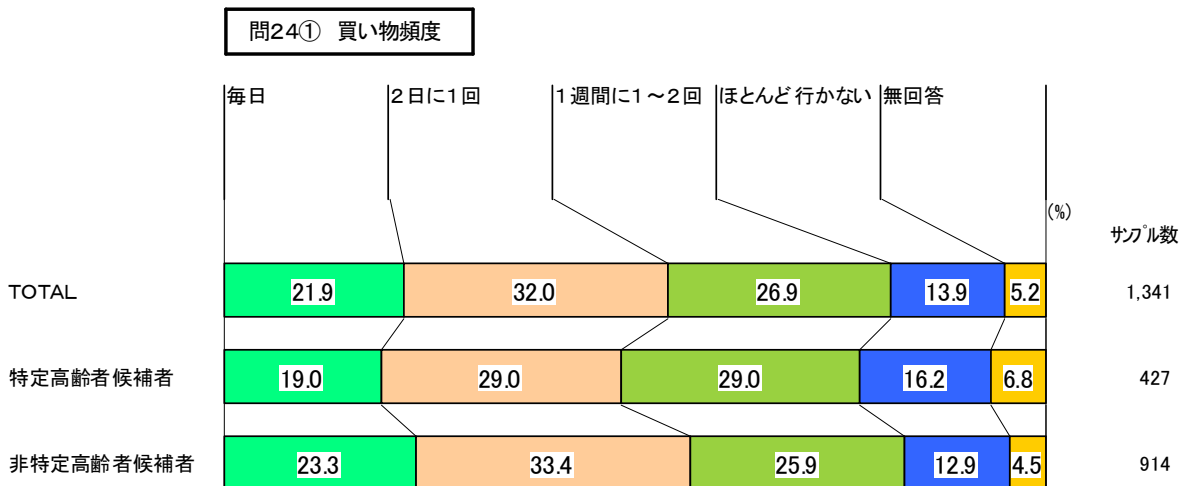
蒸し器・ホットプレート・ジューサーやミキサー・電磁調理器はあまり使用されていません。また、持っていない割合も高くなっています。



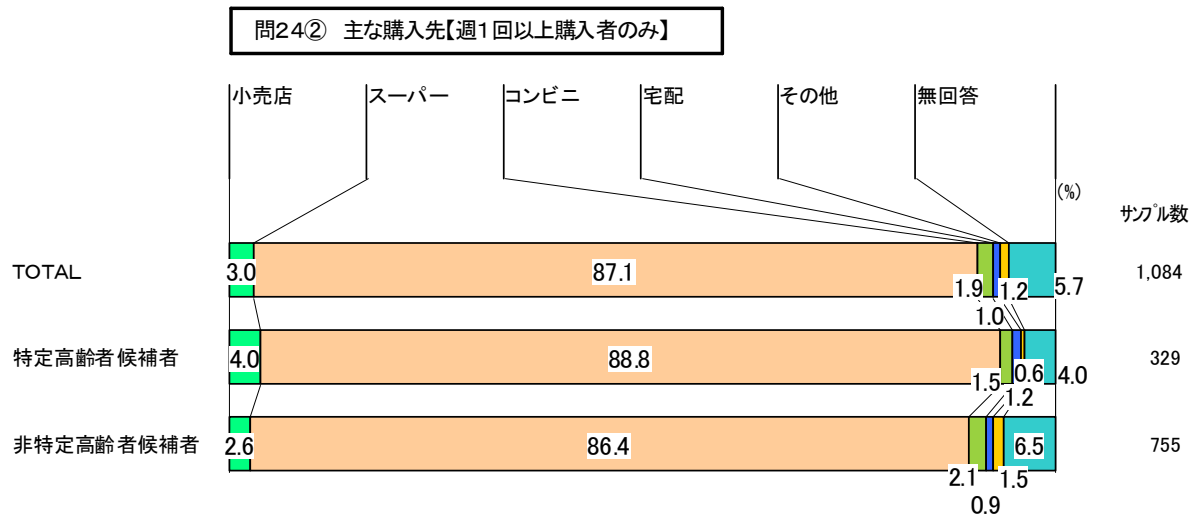
2 食の入手状況

① 買い物頻度と主な購入先

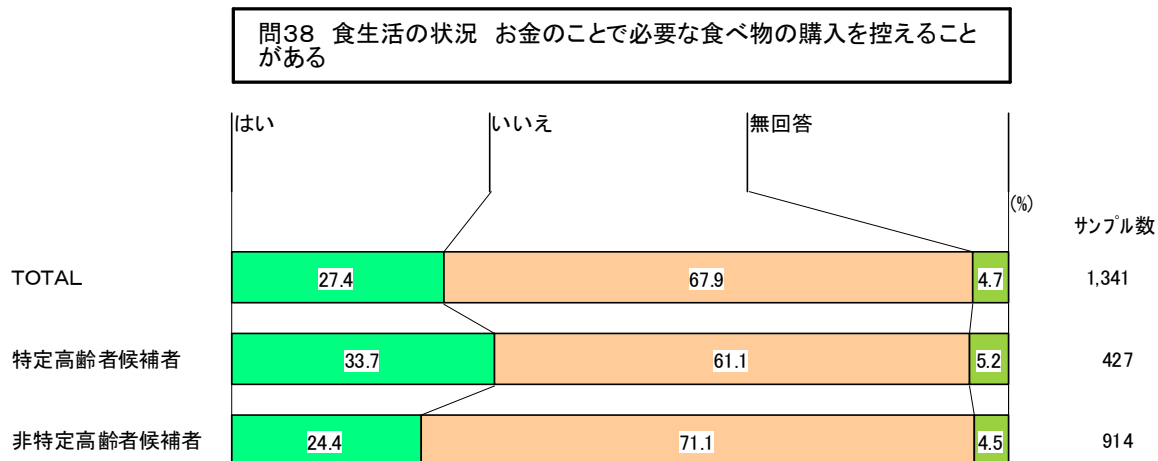
回答者のうち、毎日買い物に出かける人は、全体の 21.9%でした。特定高齢者候補者では 19.0%で、非特定高齢者候補者より出かける頻度が少ない傾向です。



回答者の主な購入先は、9割近くがスーパーで購入しています。

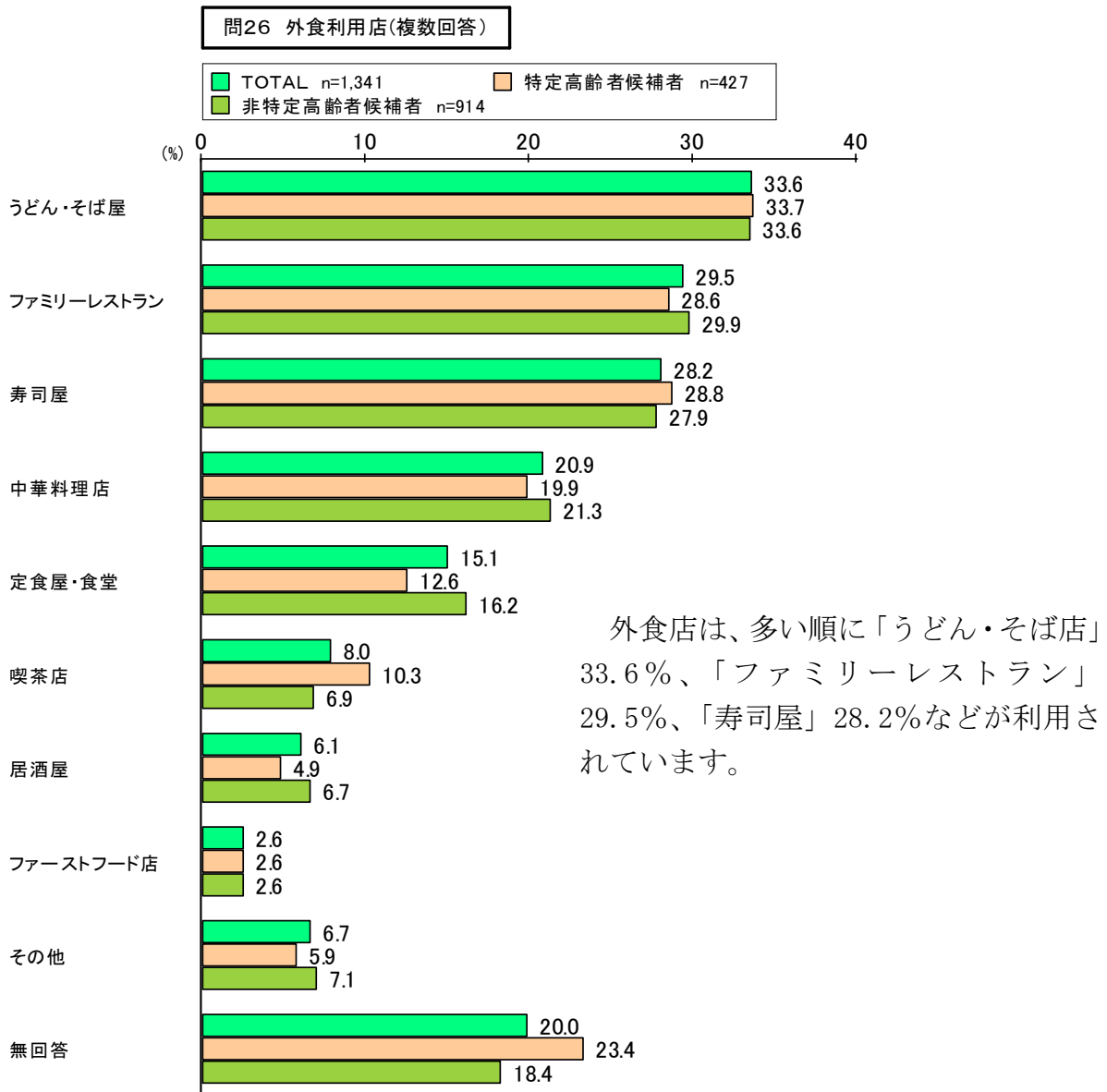
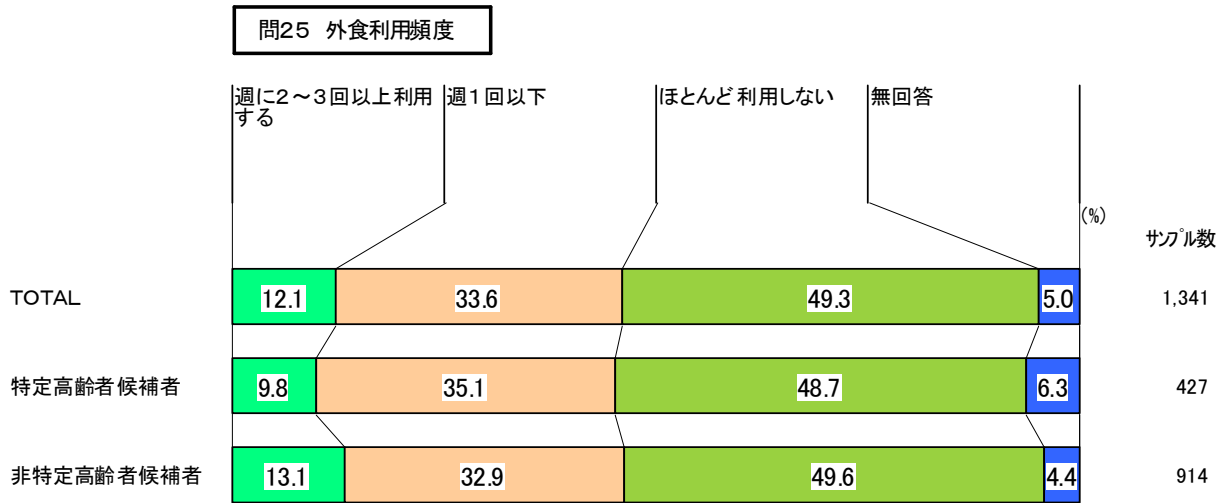


ふだんの食生活において、特定高齢者候補者では 33.7%、非特定高齢者候補者では 24.4%で、お金のことで必要な食べ物の購入を控えることがあると答えています。



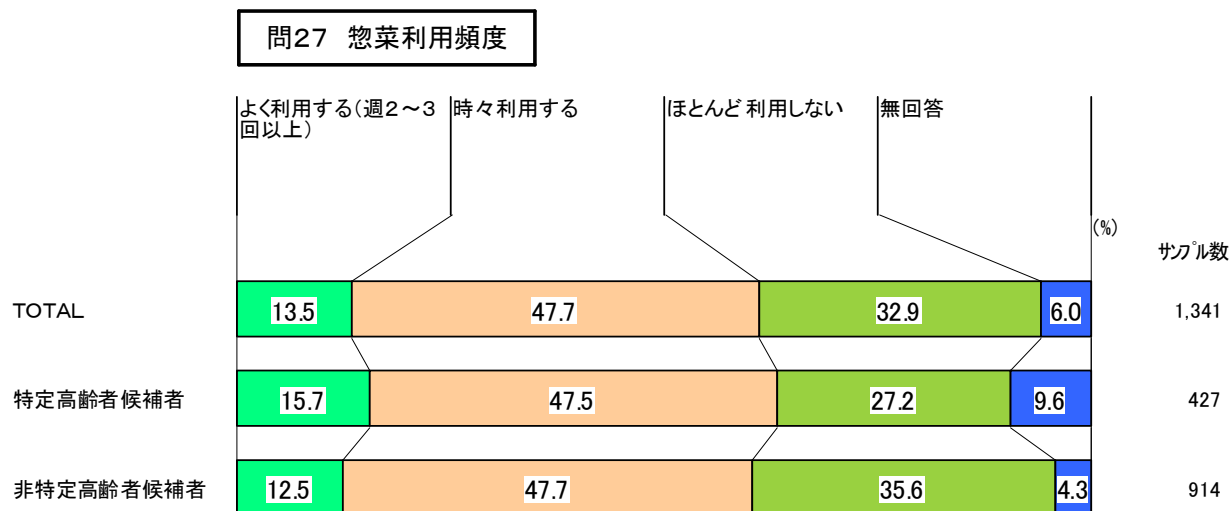
② 外食利用頻度と外食利用店

外食を週 2～3 回以上利用する人は、全体の 12.1%でした。特定高齢者候補者では 9.8%で、非特定高齢者候補者よりも外食を利用する頻度が少ない傾向です。

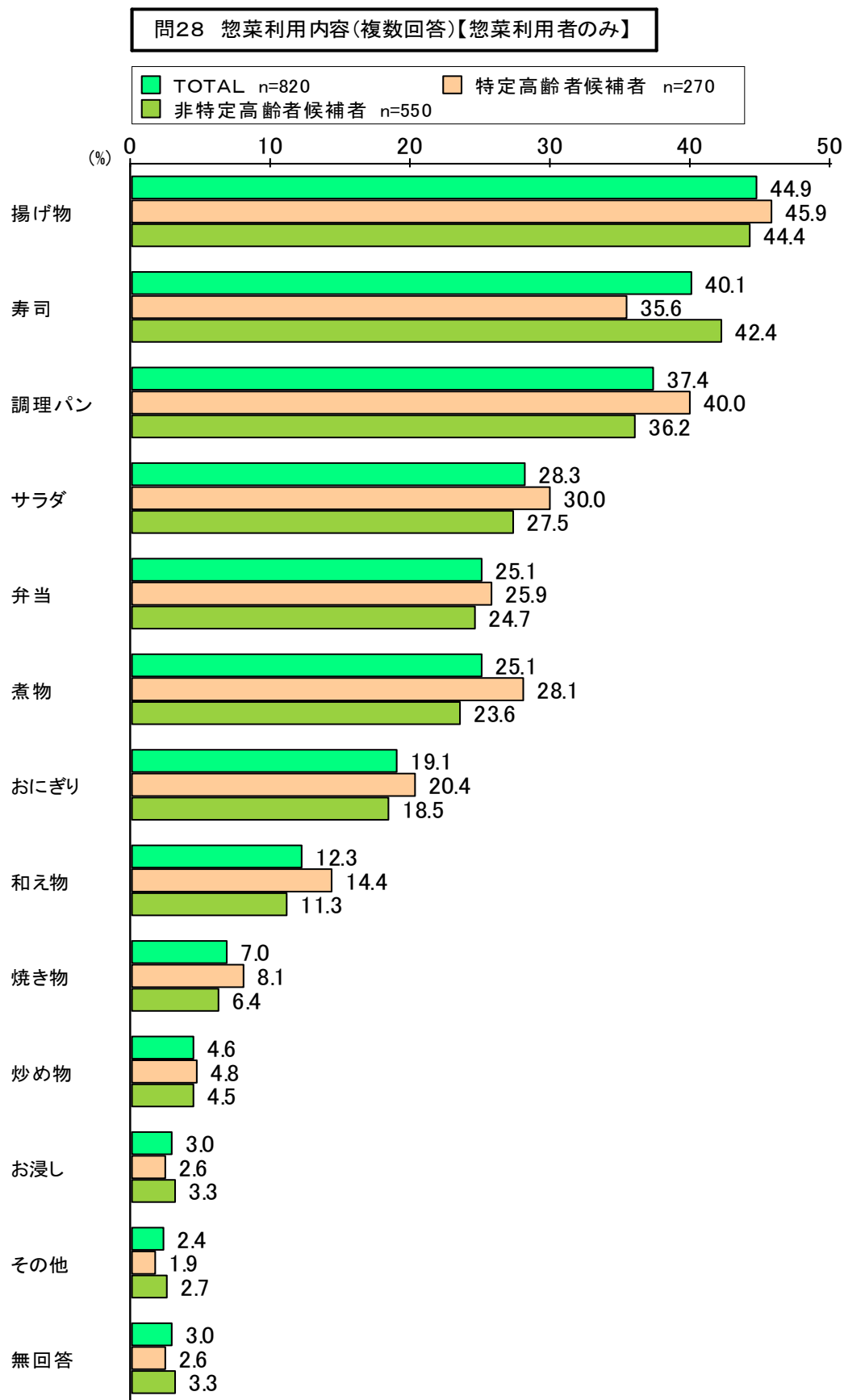


③ 惣菜利用頻度と内容

惣菜をよく（週2～3回以上）利用する人は、全体の13.5%でした。特定高齢者では15.7%で、非特定高齢者候補者よりも惣菜を利用する頻度が多い傾向です。

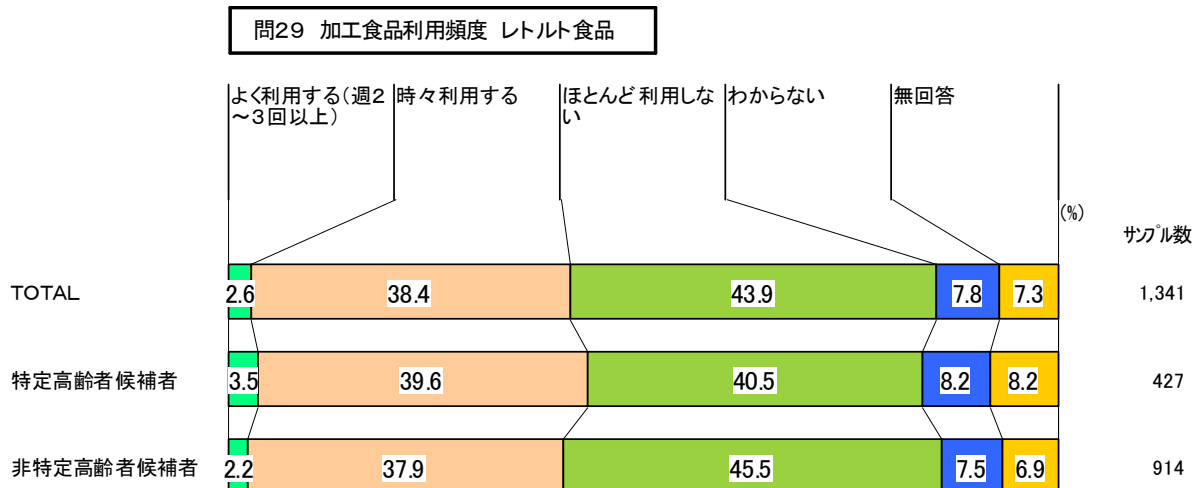
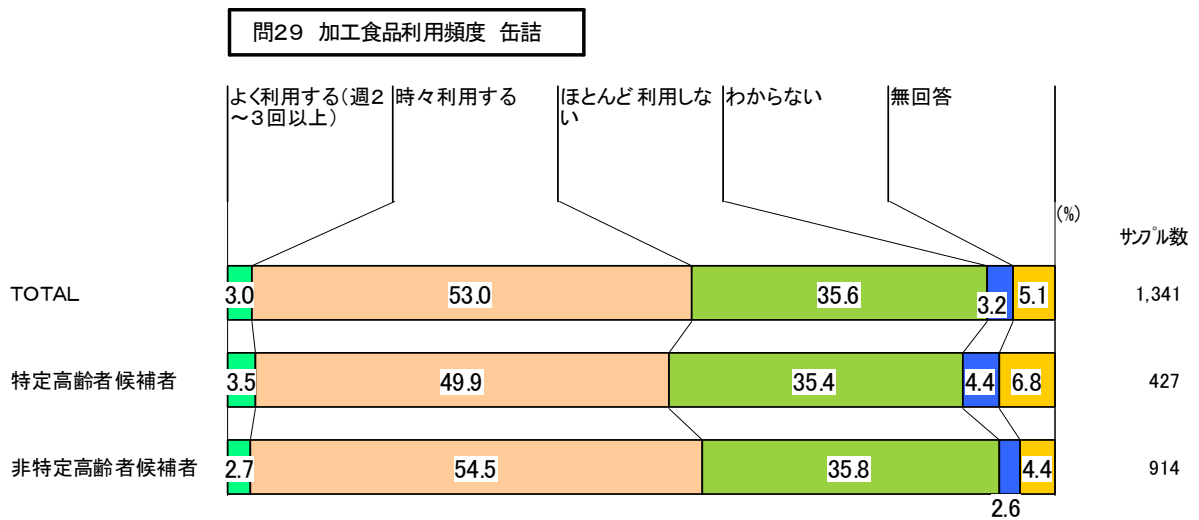
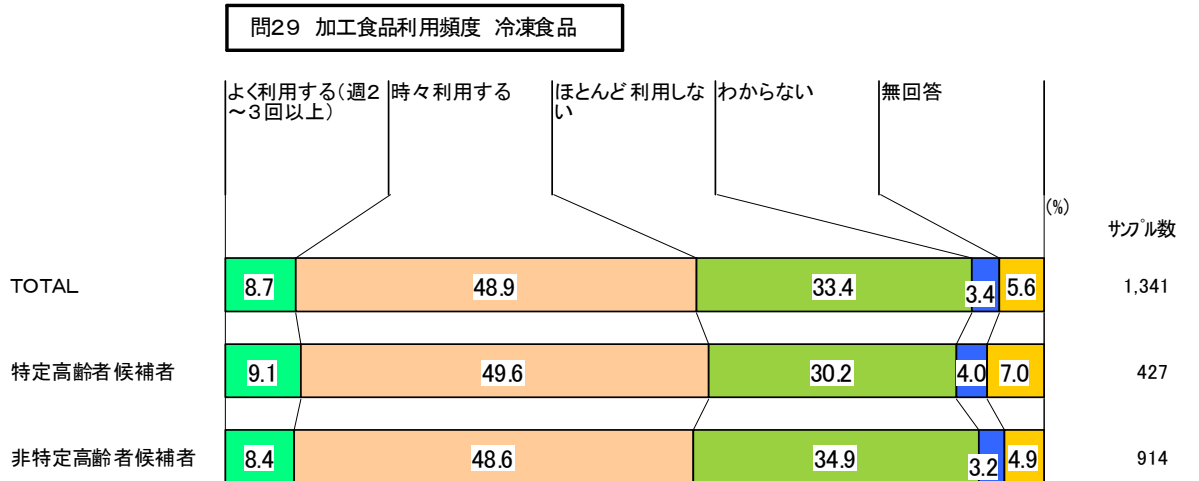


惣菜で購入されるものとして、多い順に「揚げ物」44.9%、「寿司」40.1%、「調理パン」37.4%、などが多く利用されています。



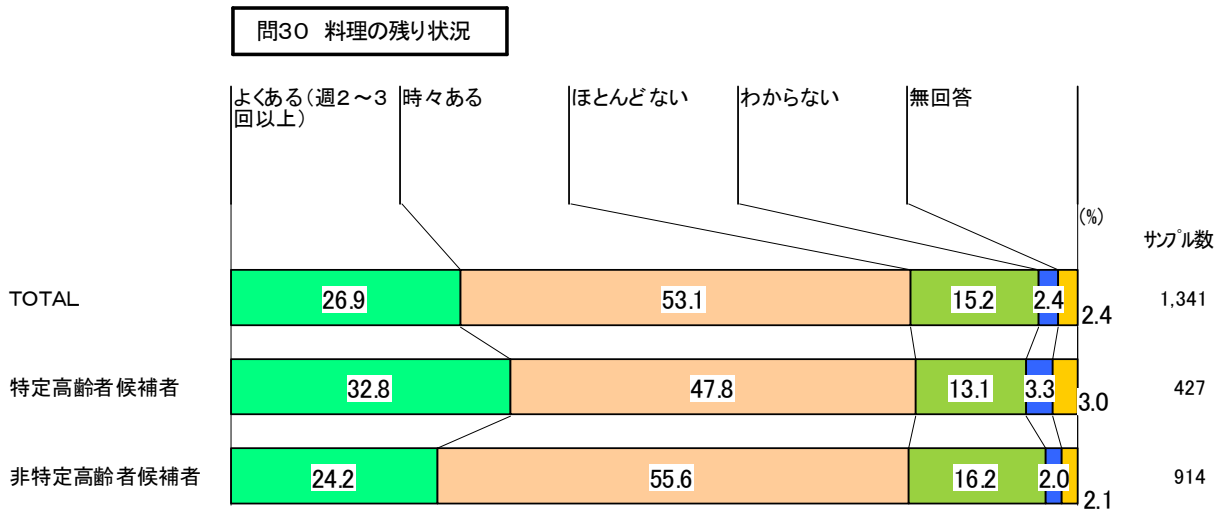
④ 加工食品利用頻度

加工食品を「よく（週2～3回以上）利用する」「時々利用する」の合計でみると、多い順に「冷凍食品」で57.6%、「缶詰」で56.0%、「レトルト食品」で41.0%となっています。特定高齢者候補者は、非特定高齢者候補者と比べて利用頻度に違いはありません。

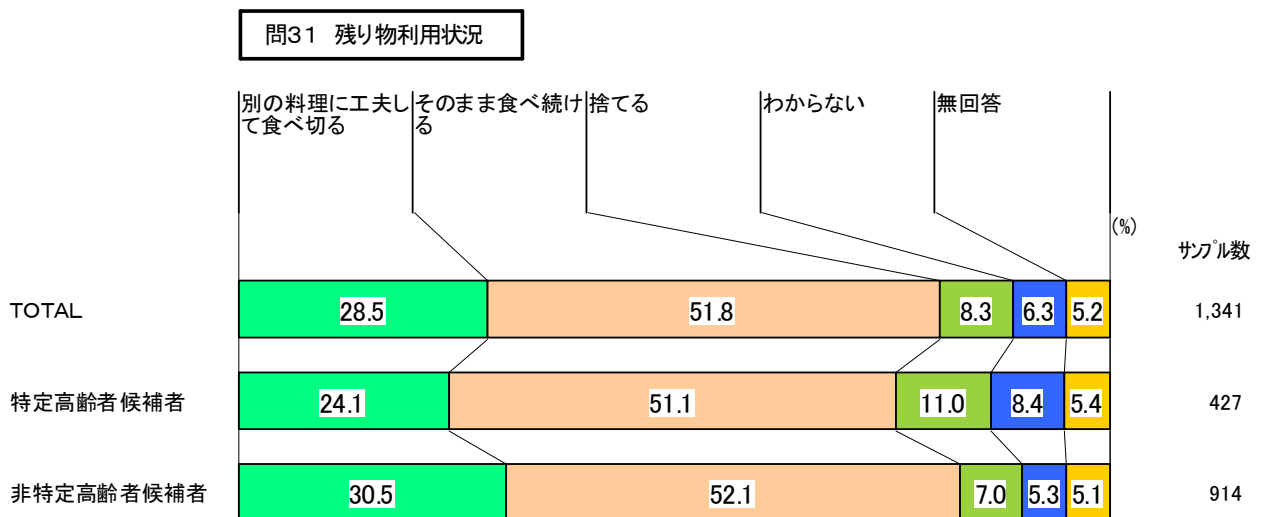


⑤ 料理の残り状況と利用状況

料理が残ることがよく（週 2～3 回以上）ある人は、全体の 26.9%です。特定高齢者候補者では 32.8%で、非特定高齢者候補者よりも料理が残ることが多い傾向が認められます。

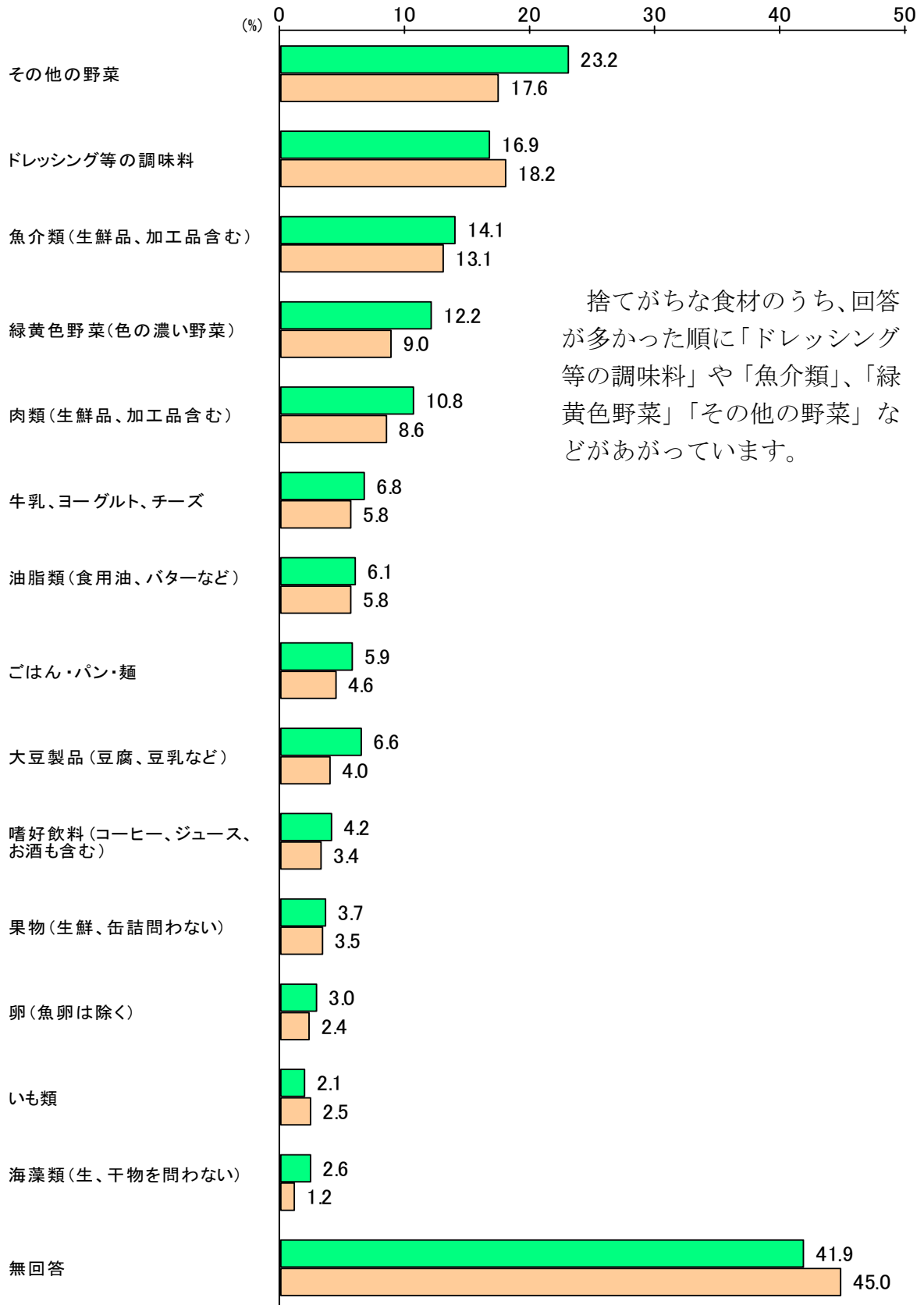


回答者の残り物の利用状況は、そのまま食べ続ける人が 51.8%、別の料理に工夫して食べきる人が 28.5%、捨てる人が 8.3%となっています。特定高齢者候補者は、別の料理に工夫して食べきる人が 24.1%、残った料理を捨てる人が 11.0%で、非特定高齢者候補者と比べて、利用せずに捨てる人が多い傾向が認められます。



問32 捨てがちな食材(複数回答)

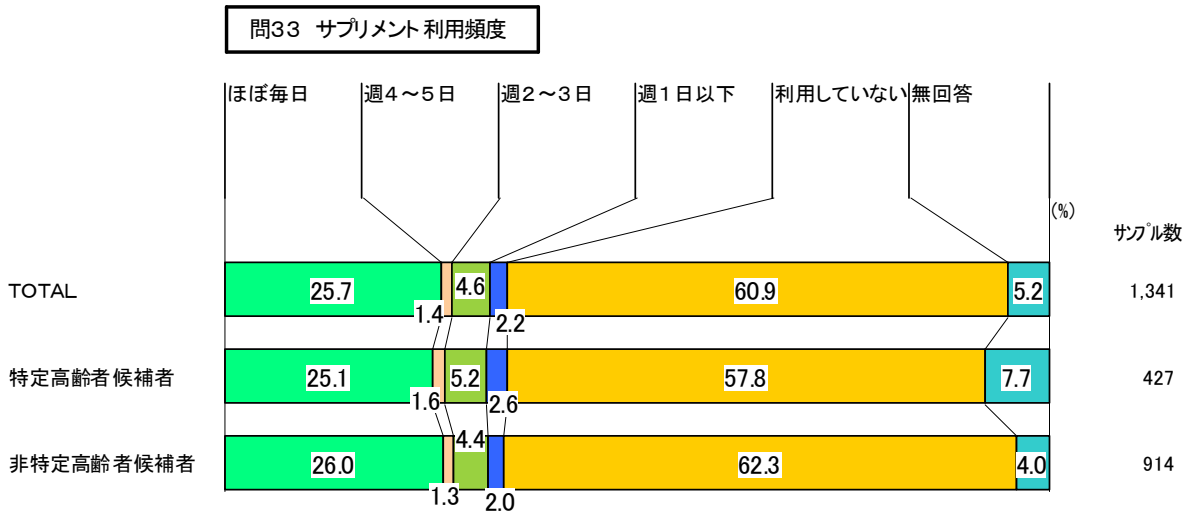
■ 特定高齢者候補者 n=427
 ■ 非特定高齢者候補者 n=914



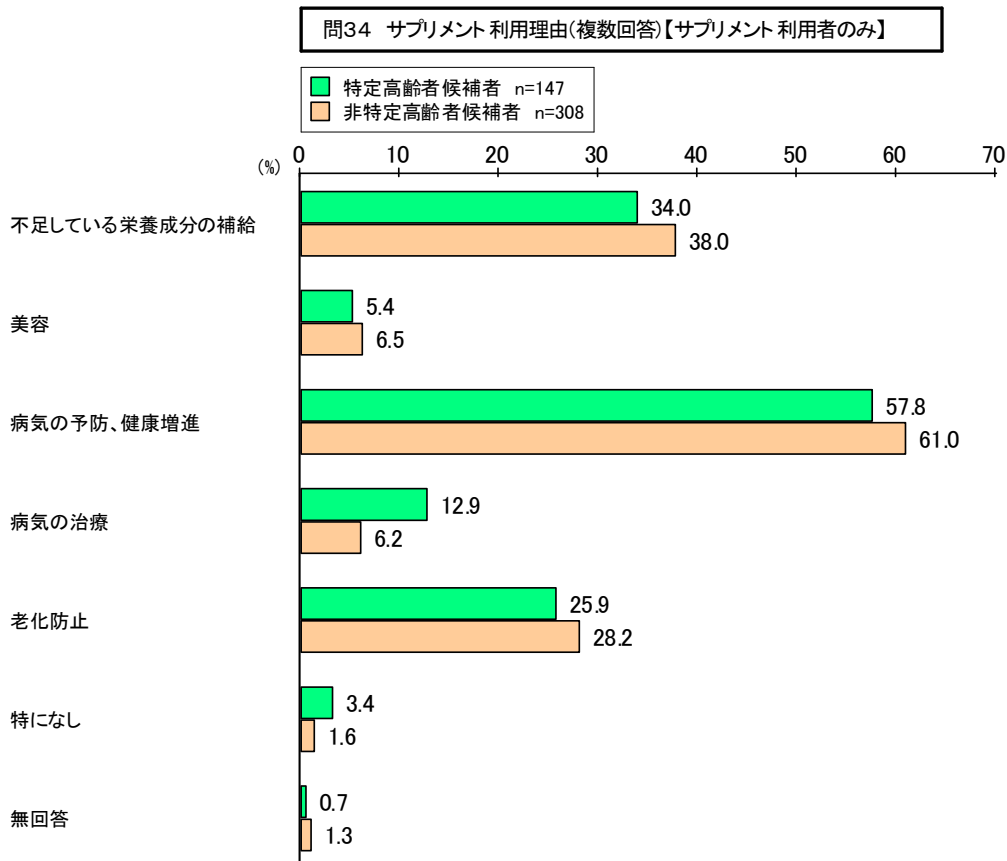
捨てがちな食材のうち、回答が多かった順に「ドレッシング等の調味料」や「魚介類」、「緑黄色野菜」「その他の野菜」などがあがっています。

⑥ サプリメント利用頻度と理由

サプリメントをほぼ毎日利用している人は、全体の25.7%です。特定高齢者候補者では25.1%、非特定高齢者候補者では26.0%で、利用頻度に違いはありません。

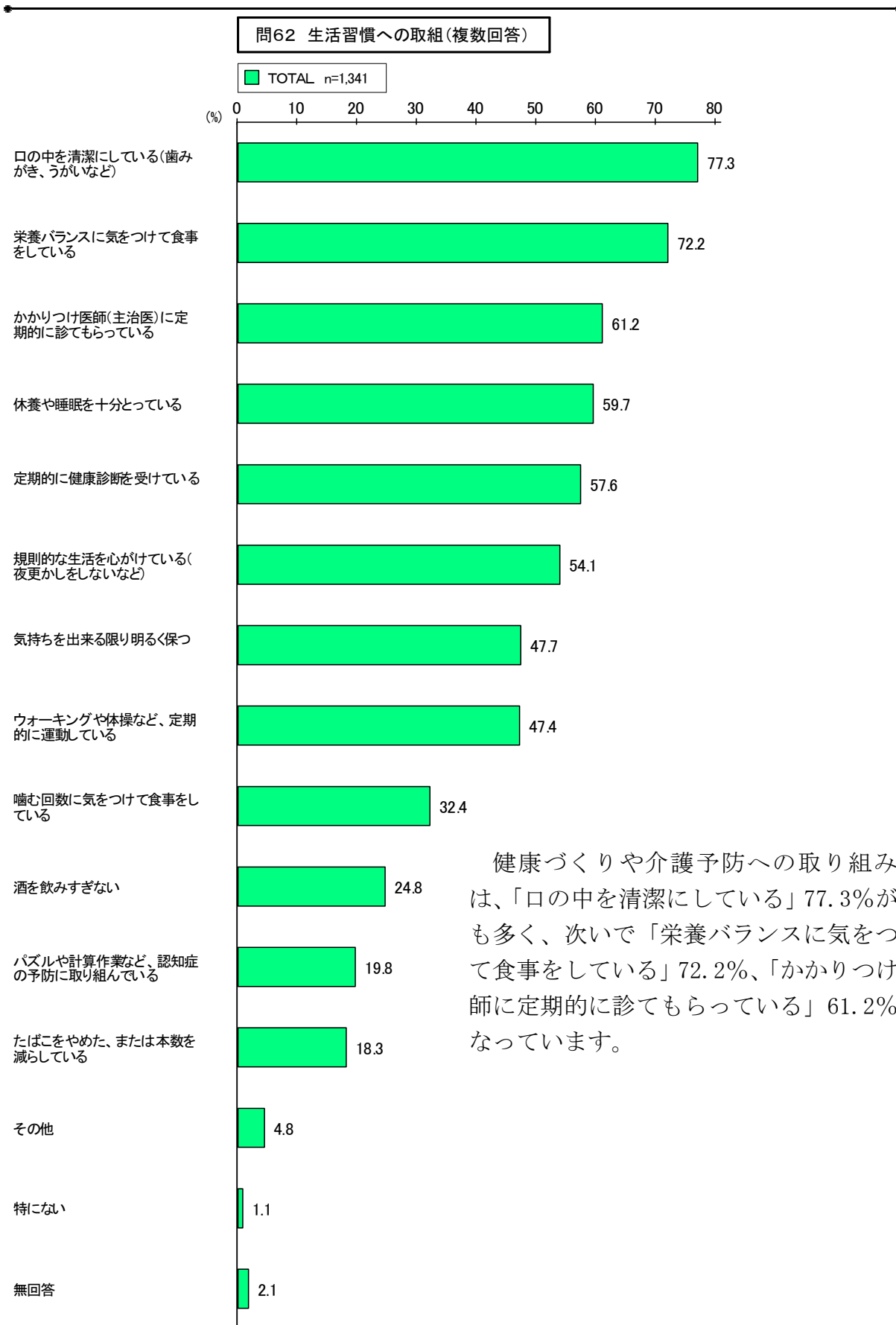


サプリメントを利用する理由として、非特定高齢者候補者は「病気の予防、健康増進」が61.0%、「不足している栄養成分の補給」が38.0%、「老化防止」が28.2%と、特定高齢者候補者よりも利用理由が多くなっています。一方で、特定高齢者候補者は、「病気の治療」が12.9%で、非特定高齢者候補者よりも利用理由が多くなっています。



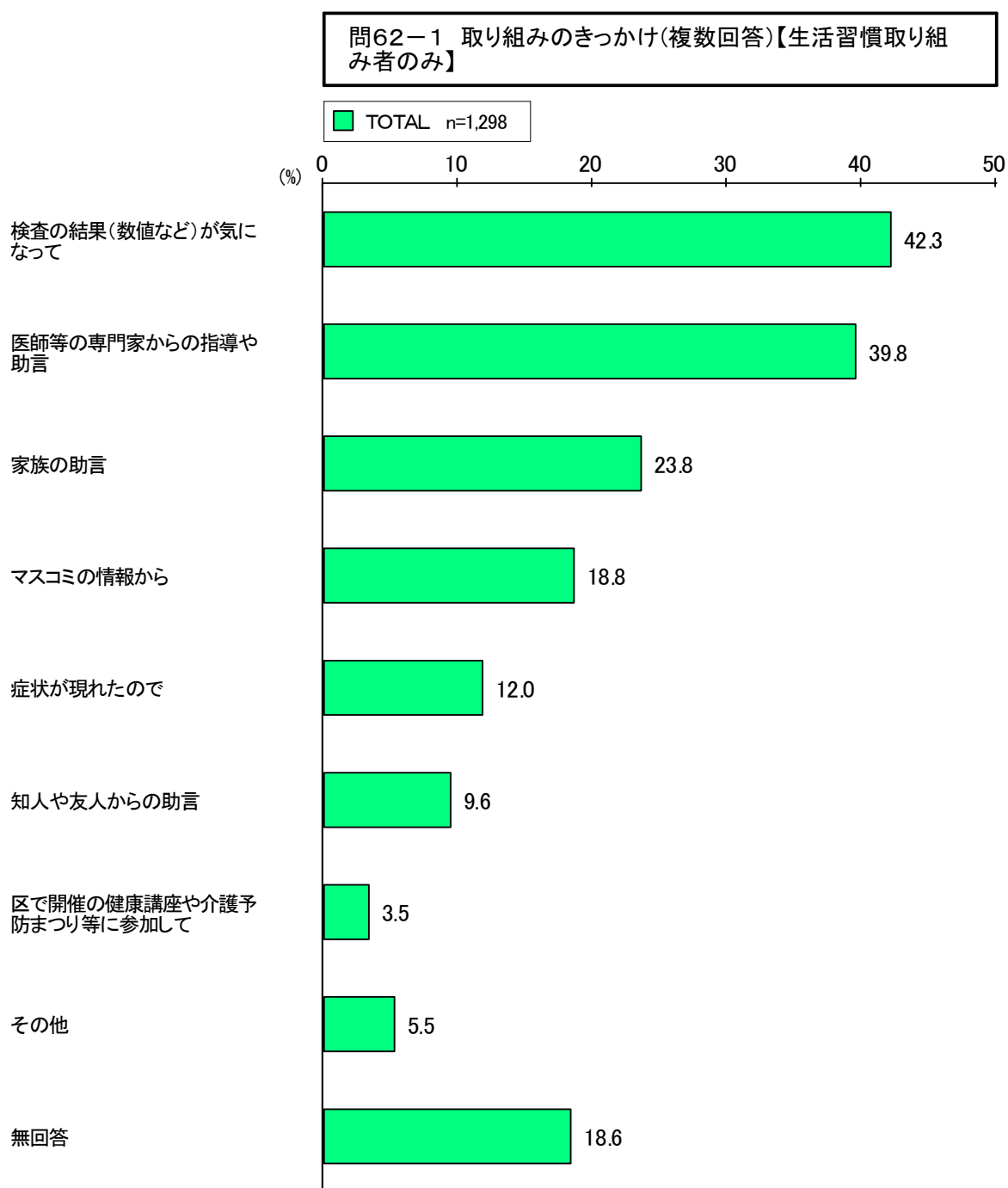
3 健康行動と情報

① 健康づくり・介護予防への取り組み状況



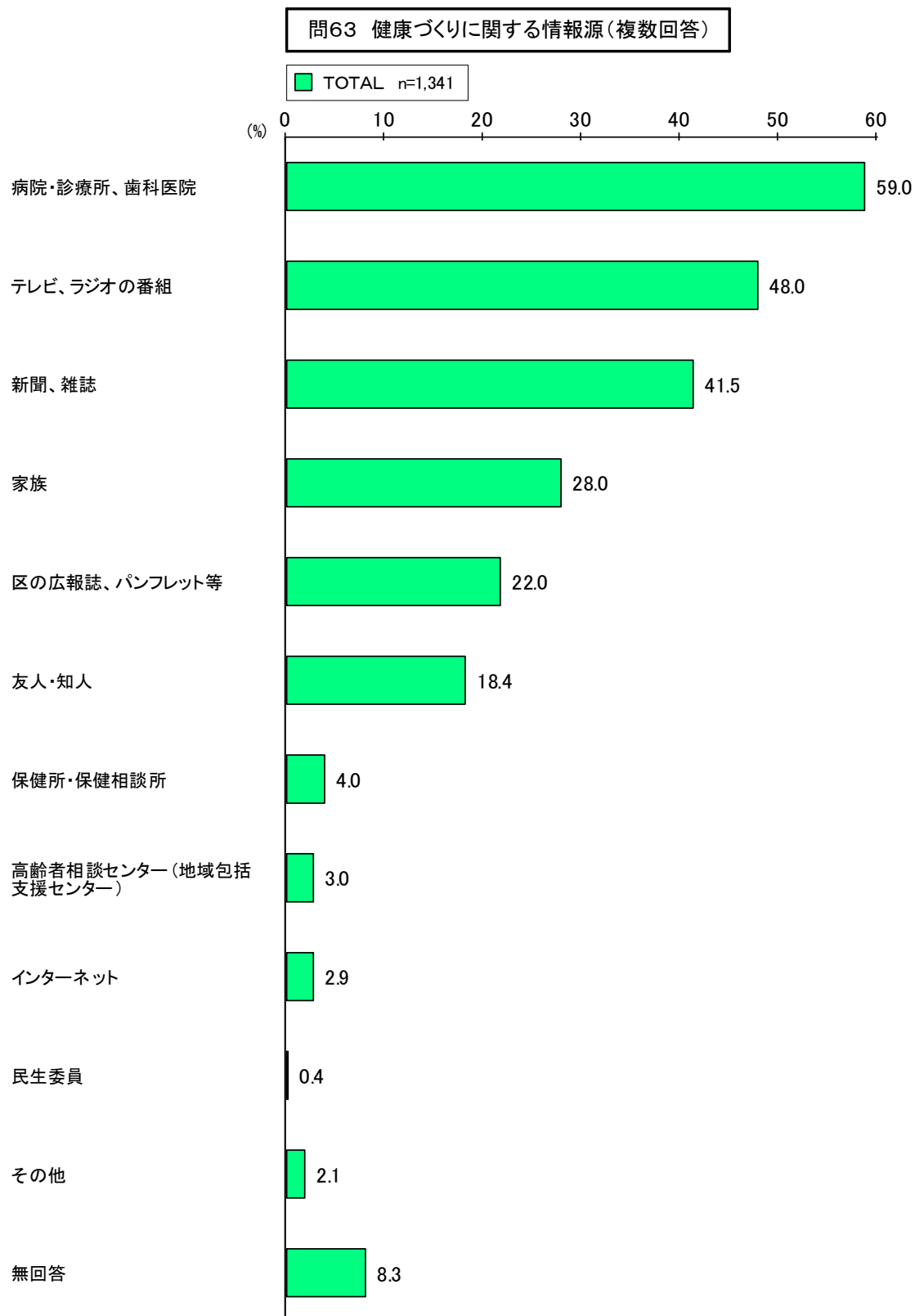
② 健康行動の取り組みのきっかけ

健康づくりや介護予防に取り組みのきっかけは、「検査の結果が気になって」42.3%が最も多く、次いで「医師等の専門家からの指導や助言」が39.8%となっています。



③ 健康づくりに関して信頼する情報源

健康づくりや介護予防に関して信頼する情報源としては、「病院・診療所、歯科医院」59.0%が最も多く、次いで「テレビ、ラジオの番組」が48.0%、「新聞・雑誌」41.5%となっています。



4 「若さと元気を保つレシピ」、「かむかむレシピ」作成にあたって

レシピを作成し、多くの高齢者に実践していただくためには、食事の支度や調理器具などの環境は、その行動に大きな影響を与えます。高齢者の実態に即したレシピ作成や普及に向け、以下の条件をもとに作成する必要があります。

① 食事の作り手は、高齢者自身であること

食事づくりの担当者は、女性が多く、65歳以上でも約9割の女性が食事づくりを担当しています。調理にかける時間は、全体的に30分程度と短く、女性の半数がおっくうだと感じ、また「料理をつくる」こと以外の負担を感じることで、献立を考えることが最も多くなっています。

作成したレシピを実際に作っていただく人は、高齢者自身であることがわかります。できるだけ調理の負担感を少なくするために、調理時間を15～30分程度にとどめることや、献立を考えることの手助けになるように作成することが大切と考えられます。

② 身近な加熱調理器具（ガスコンロ、電子レンジ）を使用すること

使用頻度の高い加熱調理器具はガスコンロが最も多く、次いで電子レンジとなっています。また、ほとんど使用しない調理器具は、蒸し器、ホットプレート、ジューサーやミキサーです。

加熱を行う調理では、ガスコンロと電子レンジを使う調理方法がよく、ホットプレート等の使用頻度の低い調理器具は避ける必要があると考えられます。電子レンジでは、温め機能のほかに、加熱調理器具として、火を使わずにできる「煮る」、「蒸す」等、幅広い調理方法の提案も必要と思われれます。

③ 安価でかつ近隣のスーパーマーケット等で購入できる食品であること

買い物は、2日に1回以上買い物をする人は、全体の53.9%で、9割近くがスーパーマーケットで買い物しています。また、お金のことで必要な食べ物を控えることがあると全体の27.4%が回答しています。

外食は、週に2～3回以上利用する特定高齢者候補者は、非特定高齢者候補者に比べ、外食を利用する頻度が少ない傾向があります。一方、惣菜の利用では、特定高齢者候補者は、非特定高齢者候補者よりも頻度が多い傾向があります。

以上のことより、近隣のスーパーマーケットで手軽に入手でき、安価な食材で作れるレシピを考える必要があります。また、外食やお惣菜の利用では、栄養や口腔機能から見て、何をどのように選ぶのか、組み合わせるのかなどの提案も必要ではないかと思われます。

④ 医療機関等と連携して普及活動を進めること

健康づくりや介護予防への取り組みを始めたきっかけは、「検査の結果」や医師等の指導や助言が多く、医療機関からの情報提供は最も信頼する情報であると答えています。

レシピを広く区民に広めるためには、医療機関との連携が重要です。また、多くの回答者が、スーパーマーケットで食材料を購入していると回答していることから、スーパーマーケットでのキャンペーン等も効果的な普及活動になる可能性があります。

【まとめ】

- ◆ 食事づくりの担当者は、女性が多く、65歳以上でも約9割の女性が食事づくりを担当しています。
- ◆ 使用頻度の高い加熱調理器具はガスコンロが最も多く、次いで電子レンジとなっています。
- ◆ 買い物は、2日に1回以上買い物をする人は、全体の53.9%で、9割近くがスーパーマーケットで買い物しています。また、お金のことで必要な食べ物を控えることがあると全体の27.4%が回答しています。
- ◆ 健康づくりや介護予防への取り組みを始めたきっかけは、「検査の結果」や「医師等の指導や助言」が多く、医療機関からの情報提供は最も信頼する情報であると答えています。