

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 27 年 6 月 25 日現在

機関番号：82674

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24590835

研究課題名(和文) 地域在住高齢者の食行動とそれを取り巻く心理社会的要因の探索に関する調査研究

研究課題名(英文) Dietary behavior and psycho-social factors among community-dwelling older people.

## 研究代表者

吉田 祐子 (Yoshida, Yuko)

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター(東京都健康長寿医療センター研究所)・東京都健康長寿医療センター研究所・研究員

研究者番号：30321871

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 4,200,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、日本全国に居住する高齢者1,200人を対象とした無作為抽出標本調査結果を用いて(回答率70.8%)、地域高齢者の食行動の実態を把握することを目的とし、以下の成果を得た。

(1) 食事の準備は、男性では、独居者を除き、主に配偶者(妻)が担い、女性では、居住形態に関係なく本人が担っていた。(2) 買い物時の交通手段は、男女ともに自家用車が最も多いが、年齢が高くなるに従い、自家用車以外の交通手段が増え、その手段は男女で異なる傾向が示された。(3) 孤食の頻度が多い男性は食事に関する満足感や食品摂取多様性が低い傾向にあった。女性では、これらの関連は認められなかった。

研究成果の概要(英文)：The present study aimed to identify the dietary behavior among community-dwelling older in Japan. We used random sample of community-dwelling older. The study includes 390 men and 454 women aged 60 to 84 years (response rate: 70.8%). The results were shown as follows:

(1) Men typically prepared their own meals when living alone. Their spouse prepared meals when men living with spouse, or with family. Women mainly prepared their own meals regardless of living arrangement. (2) Men and women typically used private car as transportation methods for grocery purchases. As they grow older, they were prone to use other methods except for private car. The tendencies were different in men and women. (3) Men who frequently eat alone were more likely to have poorer dietary satisfaction or dietary variety. For women, there were no relationships between frequency of eat alone and dietary satisfaction or dietary variety.

研究分野：公衆衛生学・健康科学

キーワード：食行動 食事の準備 孤食 心理社会的要因 高齢者 QOL 食品摂取の多様性

## 1. 研究開始当初の背景

高齢者の健康寿命の延伸を考える上で、食生活の充実は必須の条件である。人口の高齢化に鑑み、老化遅延のための食の方策を確立することは喫緊の課題である。

高齢者の食に関するこれまでの研究により、高齢者が“何を食べているのか”や“どの栄養素が重要なのか”などについては知見が蓄積され、低栄養予防などの対策が進みつつある。しかしながら、近年、買い物環境や居住環境、家族内の対人関係の変化など高齢者の食を取り巻く環境は多様化が進んでいる。そのため、既存の方策では対応できないケースが見受けられ、時代に合わせた食環境の整備が必須である。

## 2. 研究の目的

現代の高齢者における食のサポートのあり方を模索するため、高齢者が“どのように食生活を送っているのか”に着目し、食行動の実態を把握することを目的とした。

## 3. 研究の方法

日本全国に居住する高齢者を対象とした郵送調査を実施した。無作為抽出により全国60～84歳の高齢男女1200名を抽出した。調査は、無記名による郵送調査であった。

調査項目は、その他、基本的属性、生活機能、暮らし向き、家族形態、食事の準備状況、食事を誰と食べているのか、欠食の状況、買い物時の交通手段、食品摂取の多様性、食生活の満足感、精神的・心理的特性等であった。

調査の結果、849人から回答があり(回答率70.8%)、回答者が不明な5票を除外した844票(男性390人、女性454人)を有効票とみなし分析に供した。

## 4. 研究成果

回答者の全体の平均年齢は70.5±6.9歳

(60～64歳:23.8%、65～74歳:46.1%、75～84歳:30.1%)。老研式活動能力指標得点の平均は11.5±2.4点であり、90.7%が単独で外出可能と回答していた。

食事の準備(調理、食材購入、食費の管理)の担当者を家族形態別(独居、夫婦のみ、その他家族)に比較した。その結果、いずれの項目でも男性では独居者を除き食事の準備は配偶者が担い、女性ではいずれの家族形態でも本人が担っていた。

惣菜・調理品およびインスタント食品の利用状況を家族形態別に比較した。その結果、惣菜・調理品の利用率は、男性では、独居者で56.4%、夫婦のみで26.3%、家族と同居で31.1%( $p<0.01$ )、女性では、独居者で26.1%、夫婦のみで29.2%、家族と同居で30.6%であった。同じく、インスタント食品の利用率は、男性では、独居者で30.8%、夫婦のみで8.9%、家族と同居で12.2%( $p<0.01$ )、女性では、独居者で7.4%、夫婦と同居で5.4%、家族と同居で7.9%であった。惣菜・調理品やインスタント食品の利用率は男性においてのみ家族形態で差が見られ、独居者において惣菜・調理品やインスタント食品の利用率が高かった。

買い物時の交通手段を年齢階層別に比較した。その結果、男女ともに交通手段に「自家用車」(男性の62%、女性の32%)を利用する者が最も多かったが、年齢が高くなるに従い「自家用車」の利用は少なくなり、男性では「自転車」や「徒歩」、女性では「徒歩」や「家族・知人の車に乗せてもらう」が増加し、男女で利用する交通手段が異なっていた(図1)。

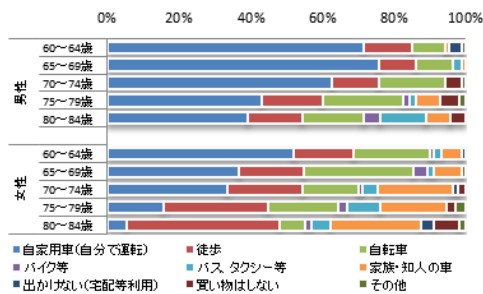


図1. 買い物時の交通手段

朝食、昼食、夕食を誰と食べるかについて「一人で食べる」と回答した回数を合算した一日の孤食回数を居住形態別に比較した。その結果、三食とも孤食の割合は、独居者では男性で 79.5%、女性で 80.0%、夫婦のみでは男性で 2.1%、女性で 4.7%、家族と同居では男性で 6.0%、女性で 11.4%と家族と同居する場合でも孤食者がいることが示された。

孤食回数と食品摂取多様性得点を比較した。その結果、男性のみで孤食の回数が多いほど食品摂取多様性得点が低くなっていた ( $p < 0.01$ ) (図 2)

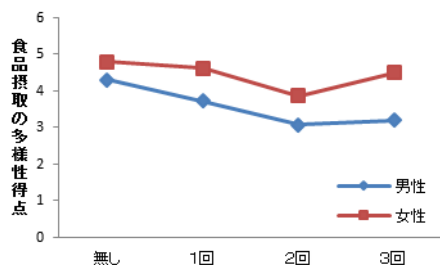


図2. 孤食回数と食品摂取の多様性

孤食回数と食生活の満足感について比較した (図 3)。その結果、男性のみで孤食回数が多いほど満足感が低かった ( $p < 0.01$ )

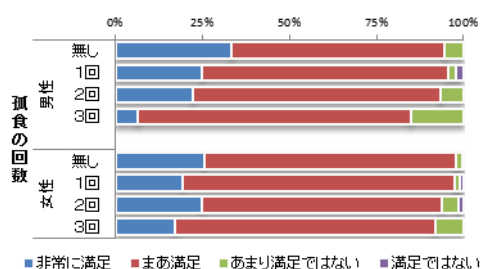


図3. 食生活の満足感

高齢者の食行動は、基本属性 (性、年齢、居住形態など) により異なることが明らかとなった。様々な特性を考慮した上で食のサポートを考える必要があると考えられる。

5. 主な発表論文等 (研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計 7 件)

Yoshida Y, Iwasa H, Kumagai S, Suzuki T, Awata S, Yoshida H. Longitudinal Association Between Habitual Physical Activity and Depressive Symptoms in Older People. *Psychiatry Clin Neurosci*, (査読有) (印刷中) doi: 10.1111/pcn.12324.

Yoshida Y, Iwasa H, Kumagai S, Suzuki T, Yoshida H. Limited Functional Health Literacy, Health Information Sources, and Health Behavior among Community-Dwelling Older Adults in Japan. *ISRN Geriatrics*, (査読有) 2014, vol. 2014, Article ID 952908, 6 pages. doi:10.1155/2014/952908.

Iwasa H, Kai I, Yoshida Y, Suzuki T, Kim H, Yoshida H. Information processing speed and 8-year mortality among community-dwelling elderly Japanese. *J Epidemiol*, (査読有) 2014, 24:52-9. doi:10.2188/jea.JE20120210.

岩佐 一、稲垣宏樹、吉田祐子、増井幸恵、鈴木隆雄、吉田英世、粟田主一. 地域在住高齢者における日本語版「WHO-5 精神的健康状態表 (WHO-5-J) の標準化、老年社会科学、(査読有) 2014、36(3):330-339.

Iwasa H, Kai I, Yoshida Y, Suzuki T, Kim H, Yoshida H. Global cognition and 8-year survival among Japanese community-dwelling older adults. Int J Geriatr Psychiatry. (査読有) 2013, 28(8):841-9. doi: 10.1002/gps.3890.

Iwasa H, Kai I, Masui Y, Gondo Y, Kawaii C, Inagaki H. Personality and Body Mass Index in Elderly People Living in the Community in Japan. Journal of Aging Research & Clinical Practice. (査読有) 2012, 1(3):225-229.

Iwasa H, Yoshida Y, Kai I, Suzuki T, Kim H, Yoshida H. Leisure activities and cognitive function in elderly community-dwelling individuals in Japan: a 5-year prospective cohort study. Journal of Psychosomatic Research. (査読有) 2012, 72(2):159-164.

〔学会発表〕(計 8 件)

岩佐一、吉田祐子、鈴鴨よしみ . 地域高齢者における性格と食品摂取多様性の関連 . 第 73 回日本公衆衛生学会、2014 年 11 月 5 ~ 7 日、栃木県総合文化センター、栃木県宇都宮市 .

Suzukamo Y, Iwasa H, Yoshida Y. Validation of the modified Diet-Related Quality of Life Scale for gerontological research. International Society for Quality of Life Research, 21<sup>st</sup> Annual Conference, 15-18 October, 2014, Berlin, Germany.

吉田祐子、岩佐一、鈴鴨よしみ . 地域高齢者における食行動の実態把握 ~ 基本属

性別の検討 ~ . 第 56 回日本老年社会科学会、2014 年 6 月 7 ~ 8 日、下呂交流会館アクティブ、岐阜県下呂市 .

岩佐一、吉田祐子、鈴鴨よしみ . 地域高齢者における性格と健康リテラシーの関連 . 第 56 回日本老年社会科学会、2014 年 6 月 7 ~ 8 日、下呂交流会館アクティブ、岐阜県下呂市 .

吉田祐子、熊谷修、岩佐一、鈴木隆雄、吉田英世 . 高齢者における抑うつ傾向と血液生化学的指標の関連 . 第 72 回日本公衆衛生学会総会、2013 年 10 月 23 ~ 25 日、三重県総合文化センター、三重県津市 .

岩佐一、吉田祐子、熊谷修、吉田英世、鈴木隆雄 . 農村部在住高齢者における余暇活動と生命予後の関連 10 年間の縦断調査結果から . 第 72 回日本公衆衛生学会総会、2013 年 10 月 23 ~ 25 日、三重県総合文化センター、三重県津市 .

Yoshida Y, Iwasa H, Kumagai S, Suzuki T, Yoshida H. Emotional well-being and lifestyle factors among community-dwelling older adults. International Society for Quality of Life Research, 19<sup>th</sup> Annual Conference, 24-27 October, 2012, Budapest, Hungary.

Iwasa H, Gondo, Y, Masui Y, Inagaki H. Subjective well-being and six-year survival among very old people living in a Japanese community. International Society for Quality of Life Research, 19<sup>th</sup> Annual Conference, 24-27 October, 2012, Budapest, Hungary.

〔図書〕(計 3 件)

岩佐一 . 高齢者における食生活と心の健康の関連 . 臨床栄養、2015、126 巻 1 号：37-42 .

岩佐一 . 地域高齢者における性格と健康アウトカムの関連 . 老年社会科学、2014、36 巻 1 号：55-59

岩佐一 . 「特集：認知症の人の QOL を再考する～認知症の人の QOL をどう評価するか」. 老年精神医学雑誌、2012、第 23 巻 12 号：1406-1415.

〔産業財産権〕

出願状況（計 0 件）

名称：  
発明者：  
権利者：  
種類：  
番号：  
出願年月日：  
国内外の別：

取得状況（計 0 件）

名称：  
発明者：  
権利者：  
種類：  
番号：  
出願年月日：  
取得年月日：  
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

6 . 研究組織

(1) 研究代表者

吉田 祐子 (YOSHIDA, Yuko)  
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター (東京都健康長寿医療センター研究所)・東京都健康長寿医療センター研究所・研究員  
研究者番号：30321871

(2) 研究分担者

岩佐 一 (IWASA, Hajime)  
福島県立医科大学・医学部・講師  
研究者番号：60435716

(3) 研究分担者

鈴鴨 よしみ (SUZUKAMO, Yoshimi)  
東北大学・医学 (系) 研究科 (研究院)・准教授  
研究者番号：60362472