

# 高齢者の生活行動と食生活に関する調査研究

一之瀬 幸 男  
板 倉 弘 重\*

On the research studies of aged women's  
living action and food life.

Yukio Ichinose  
Hiroshige Itakura\*

100 pairs of aged women (60~80 age) and adolescent women (18~19 age) (Relation : grandmother and granddaughter) were compared about their living action and food life.

Season : October ~ November. (From 1982 to 1988)

(1) Aged women's items of living action were 17 (adolescent women's ones were 24).

(2) Aged women's living actions were sleeping (21.7%), cooking in person and eating (16.4%), sports (gateball,\*\* 10.6%), walk (9.6%), television watching (9.0%), etc. by energy-consumption order.

(3) Nutritional intakes of Aged women were heavily dropped in Calcium (63.1%) and secondly dropped in V.B<sub>2</sub> (77.8%).

\*\* New sports for aged person, invented from golf.

## 1. はじめに

高齢化社会を迎え、高齢者の生活行動及び栄養摂取量の調査研究の必要性<sup>1), 2), 3)</sup>が高まっており、口頭発表は多いが文献として記録されているものは見あたらない。著者らも5年前に調査研究成績をまとめようとしたところ、データにバラツキが大きすぎることを発見し、以後5年にわたってデータを集積し、やっと若干の傾向がつかめた

ので報告する。

## 2. 調査対象及び方法

本学々生に依頼し、過去6ケ年にわたり、毎年10月~11月の時期の同一世帯内の女子学生及び祖母についての生活時間調査、食事調査を行った。集積したデータ中で特に精度の高いもの100組について検討を行った。対照群としての女子学生の

---

\* 国立栄養研究所病態栄養部

週日の生活は授業時間が多く高齢者との対比に適さないので、日曜日の生活時間調査、食事調査にきりかえた。

### 3. 結果

高齢者女子の生活行動は予想に反して活性化されており、ゲートボール(10.6%)、散歩(9.6%)、テレビ(9.0%)、自分で調理して食べる行動(8.9%+7.5%=16.4%)が目立った。摂取量の検討では、両群ともにカルシウム、ビタミンB<sub>2</sub>の点で不足しており、高齢者女子群に於て甚だしい。

### 4. 考察

戦前的高齢者女子の労働の最たるものは洗濯<sup>4),5)</sup>であったが電気洗濯機の普及で14位にさがっていた。「高齢者向きゴルフ」として日本で開発されたゲートボールが年ごとに普及し、高齢者向きのクラブ活動としての精神的・肉体的活性化に役立っていることは大きい。思春期、高齢者をとわずテレビの日常生活化を感じた。

火山列島で土壌中にカルシウム含量が少ない日本では、カルシウム摂取量が老若共に低いことが従来から指摘されているが、今回も観察された。

特に高齢者女子での63.1%という低率は、歯骨の弱화가憂慮される。ビタミンB<sub>2</sub>の摂取量はカルシウムに次で低い(77.8%)。この傾向は思春期女子に於ても観察された(78.3%)。従来の栄養調査でも、日本人の食生活の傾向としてビタミンB<sub>2</sub>不足が指摘されている。調査方法が調査員による聞きとり調査ではなかったが、栄養学に詳しい学生達による記入方式をとったので、比較的精度のよいデータが得られた。

### 5. 要約

高齢者女子(60~80才)100名について、同一世帯内の思春期女子(祖母一孫娘の関係、18~19才)100名との対比に於て、生活行動と栄養摂取量の検討を行い、次の成績が得られた。

- (1) 高齢者女子の生活行動は、項目的に17で思春期女子の24にくらべて少なく、生活が比較的単調である。
- (2) 高齢者女子の生活行動は、全エネルギー消費量順から、睡眠(21.7%)、自分で調理して食べる行動(16.4%)、スポーツ(ゲートボール、10.6%)、散歩(9.6%)、テレビ(9.0%)等であった。
- (3) 高齢者女子の栄養摂取量を検討したところ、カルシウム充足率(63.1%)の著しい低下、次でビタミンB<sub>2</sub>の充足率(77.8%)の低下が観察された。

本調査研究を進めるにあたり、種々御配慮を戴いた本学生活科学科々長・増淵久子教授に深く感謝致します。本調査研究につき有益な御助言を戴いたハーバード大学公衆栄養学教室 Fredrick J. Stare 名誉教授に深く感謝致します。

### 引用文献

- 1) 山下直博ら：臨床栄養，66，225 (1985)
- 2) 原田政美・山地啓司訳：シェファード老年学 (Roy J. Shephard: Physical activity and aging)，医学書院 (1985)
- 3) 籠山京ら：生活衛生学，光生館 (1989)
- 4) 山岡誠一，吉岡利治，木村みさか：運動と栄養，杏林書院 (1986)
- 5) 長嶺晋吉ら：スポーツとエネルギー・栄養，大修館書店 (1986)

表1 高齢者女子の生活行動とエネルギー消費について

思 春 期 女 子				高 齢 者 女 子			
年 令	18~19才			年 令	60~80才		
消費エネルギー量	2 0 6 6.8	± 3 9.8	Kcal	消費エネルギー量	1 6 3 5.7	± 4 1.7	Kcal
摂取エネルギー量	1 7 4 4.6	± 4 0.3	Kcal	摂取エネルギー量	1 3 3 4.3	± 3 3.4	Kcal
エネルギー充足率	8 4.4		%	エネルギー充足率	8 1.6		%
身 長	1 5 7.7	± 1 4.2	cm	身 長	1 5 0.7	± 1 2.8	cm
体 重	4 8.1	± 8.2	Kg	体 重	4 9.5	± 7.6	Kg

エ ネ ル ギ ー 消 費 内 訳				エ ネ ル ギ ー 消 費 内 訳			
順 番	項 目	エネルギー消費量Kcal	全消費量に対する%	順 番	項 目	エネルギー消費量Kcal	全消費量に対する%
1	睡 眠	4 5 4.4 ± 3 2.4	2 2.0	1	睡 眠	3 5 4.4 ± 3 8.4	2 1.7
2	テ レ ビ	2 5 1.5 ± 3 4.6	1 2.2	2	ス ポ ー ツ (ゲートボール)	1 7 2.6 ± 3 0.0	1 0.6
3	ア ル バ イ ト	2 1 7.1 ± 3 9.3	1 0.5	3	散 歩	1 5 7.4 ± 2 8.1	9.6
4	買 物	1 3 2.7 ± 3 2.8	6.4	4	テ レ ビ	1 4 6.6 ± 2 9.4	9.0
5	食 事	1 1 7.2 ± 2 4.1	5.7	5	食 事	1 4 5.7 ± 2 8.0	8.9
6	入 浴	1 0 9.1 ± 2 1.5	5.3	6	調 理	1 2 3.3 ± 2 2.4	7.5

} 1 6.4

8	教 養	87.1 ± 13.7	4.2	8	入 浴	82.3 ± 11.8	5.0
9	乗 物	86.6 ± 9.5	4.2	9	休 息	74.1 ± 12.9	4.5
10	掃 除	85.4 ± 11.6	4.1	10	昼 寝	57.0 ± 14.8	3.5
11	趣味・娯楽	70.2 ± 15.8	3.4	11	身 じ た く	55.0 ± 9.8	3.4
12	スポーツ <sup>(テニス バレー ボール)</sup>	66.0 ± 16.6	3.2	12	買 物	41.1 ± 9.5	2.5
13	休 息	65.6 ± 16.8	3.2	13	乗 物	32.4 ± 6.3	2.0
14	身 じ た く	51.5 ± 14.4	2.5	14	洗 濯	27.5 ± 4.1	1.7
15	散 歩	47.6 ± 14.9	2.3	15	談 話	21.0 ± 4.6	1.3
16	自動車・バイク	29.4 ± 8.8	1.4	16	仕 事	14.8 ± 3.4	0.9
17	談 話	24.6 ± 7.5	1.2	17	教 養	14.6 ± 3.6	0.9
18	か た づ け	17.8 ± 5.2	0.9	合 計		1635.7 ± 41.7	100.0
19	自動車運転	14.8 ± 4.2	0.7				
20	ふ と ん 干	10.0 ± 2.5	0.5				
21	洗 濯	7.6 ± 2.2	0.4				
22	昼 寝	5.5 ± 1.3	0.3				
23	電 話	5.4 ± 1.2	0.3				
24	戸 じ ま り	2.4 ± 0.7	0.1				
合 計		2066.8 ± 39.8	100.0				

表2 高齢者女子の栄養摂取量と充足率について

		エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	A効力	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	ナイアシン	C
		Kcal	g	エネルギー %	mg	mg	IU	mg	mg	mg	mg
思春期女子 (18~19才)	摂取量	1744.6 ±40.3	67.8 ±7.5	27.0 ±3.4	486.3 ±21.1	10.2 ±1.3	2419.1 ±42.4	0.8 ±0.1	0.9 ±0.1	13.5 ±2.2	85.7 ±6.8
	栄養所要量 (平均値)	2075	62.5	27.5	600	12	1800	0.8	1.15	14	50
	充足率%	84.1	108.5	98.2	81.1	85.0	134.4	100.0	78.3	96.4	171.4
高齢者女子 (60~80才)	摂取量	1334.3 ±33.4	48.8 ±6.1	19.9 ±3.0	378.4 ±16.9	9.4 ±1.2	1783.7 ±37.4	0.6 ±0.1	0.7 ±0.1	10.5 ±1.9	56.9 ±5.2
	栄養所要量 (平均値)	1550	55	22.5	600	10	1800	0.7	0.9	11	50
	充足率%	86.1	88.7	88.4	63.1	94.0	99.1	85.7	77.8	95.5	113.8

(註) 高齢者女子群の栄養摂取量は思春期女子群にくらべ、全項目にわたって低い(危険率5%)。