

# 高齢者の生活行動と食生活に関する調査研究（その2）

On the research studies of aged women's living action and food life (Part.2)

一之瀬 幸 男  
板 倉 弘 重\*

Yukio Ichinose  
Hiroshige Itakura\*\*

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

Season: October~November (From 1982 to 1991)

- (1) Aged women's items of living action were 16 (adolescent women's ones were 22)
- (2) Aged women's living action were sleeping (21.8%) ,sports (gateball\*\*10.9%) ,culture and hobby (ceramic art and calligraphy,Japanese poem,etc,9.4%) , walk (9.0%) , cooking in person and eating (9.0%) , television watching (7.7%),etc. by energy consumption order.
- (3) Nutritional intakes of aged women were heavily dropped in calcium (66.6%) and secondary dropped in V.B<sub>2</sub> (70.0%) .

## 1. はじめに

高齢化時代を迎え、高齢者の生活行動及び栄養摂取量の調査研究の必要性が叫ばれている。過去10ヶ年にわたってデータを集積し前報<sup>1)</sup>より明確な傾向をつかんだので報告する。

## 2. 調査対象及び方法

本学々生に依頼し、過去10ヶ年にわたり毎年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精度の高いもの150組について検討を行った。対象群としての女子学生の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。肥満度の測定に超音波皮脂厚計<sup>2)</sup>を用いたが見るべき差異が見出せなかったのも更にデータの集積に努めたい。

## 3. 結 果

高齢者女子の生活は前報<sup>1)</sup>より更に活性化されており、ゲートボール(10.9%)、手づくり教室(陶芸、書道、短歌等)(9.4%)と人生をEnjoyする傾向が高まっている。自分で調理して食べる行動(調理、食事)(9.0%)のほかにレストラン等で外食する行動(6.2%)が目立ち、高齢になっても仕事(日曜日ながら会社関係の会合参加、文筆活動等)を続ける傾向(4.3%)が出て来ている。摂取量の検討では、

\* 国立健康・栄養研究所臨床栄養部 National Institute of Health and Nutrition,  
Division of Clinical Nutrition

\*\* New, easy sport for aged person,invented from golf.

前報と同じく、両群ともカルシウム、ビタミン B<sub>2</sub> の不足。特に高齢者女子群の著しい不足が観察された。代謝疲労関係の B<sub>2</sub> 不足は深刻である。

#### 4. 考 察

生活行動を比較すると「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の普及が目立ち手づくり教室(陶芸, 書道, 短歌等)の活動が盛んになって来ている。カルシウム摂取量が高齢者女子群に於て低いのは憂慮すべきである。最近増加している老人性骨折の1つの大きな原因ではなからうか。エネルギー充足率が老若ともに低いにもかかわらず肥満予防の声が高い。やせ(るいそう)傾向の女性をさらにやせさせるのはどんなものであろうか。

今回も栄養学にくわ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)150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)150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、项目的に16で思春期女子の22に比べて少なく、生活がやや単調である。
- (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(21.8%), スポーツ(ゲートボール, 10.9%), 手づくり教室(陶芸, 書道, 短歌等)(9.4%), 散歩(9.1%), 自分で調理して食べる行動(9.0%), テレビ(7.7%)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(66.6%)の著しい低下、次でビタミン B<sub>2</sub> の充足率(70.0%)の低下が観察された。

本調査研究を進めるにあたり、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。本調査研究にあたり有益な御助言を戴いた Dr.Fredrick J.Stare(Professor emeritus, Department of PublicHealth Nutrition, Harvard University) 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) 笹山京ら：生活衛生学, 光生館(1992)
- 4) 一之瀬幸男ら：帝京短期大学紀要, 7, 17~19(1989)
- 5) 石田良恵ら：体力科学, 34, 91~97(1985)
- 6) 山田誠一ら：運動と栄養, 杏林書院(1986)
- 7) 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  
Table1. The living action and energy consumption of aged women

	思春期 女子 Adolescent women	高齢者 女子 Aged women
年 令 Age	18~19	60~80
消費エネルギー量 Quantity of consumed energy Kcal	2120.1±40.9	1748.0±44.8
摂取エネルギー量 Quantity of intalked energy Kcal	1837.2±38.7	1409.0±35.6
エネルギー充足率 Fullness rate of energy %	86.7	80.6
身 長 Height cm	161.3±14.4	152.7±13.0
体 重 Weight kg	49.1±8.3	50.3±7.7

表2 高齢者女子のエネルギー消費内訳  
Table2. Items of consumed energy in aged women

思春期女子 Adolescent women				高齢者女子 Aged women			
順番 Order	項目 Items	エネルギー消費量 Kcal Quantity of consumed energy	全消費量に対する割合 % to total consumed energy	順番 Order	項目 Items	エネルギー消費量 Kcal Quantity of consumed energy	全消費量に対する割合 % to total consumed energy
1	睡眠 sleeping	470.7±31.7	22.2	1	睡眠 Sleeping	381.1±36.8	21.8
2	テレビ Watch television	262.9±33.8	12.4	2	スポーツ Sports (ゲートボール gate ball)	190.5±29.7	10.9
3	アルバイト Part time job	226.9±35.8	10.7	3	教養・趣味 Culture, Hobby (陶芸 書道 短歌等 ceramic art, calligraphy, Japanese poem etc)	164.3±27.8	9.4
4	教養・趣味 Culture, Hobby (コンサート Concert 観劇等 Playgoing etc)	139.9±31.2	6.6	4	散歩 Walk	159.1±26.9	9.1
5	食事(外食) Take meal (Dine out)	123.0±30.2	5.8	5	調理・食事 Cooking person and eating	157.3±28.2	9.0
6	買い物 Shopping	116.6±23.6	5.5	6	テレビ Watch television	134.6±21.4	7.7
7	入浴 Bathing	114.5±22.7	5.4	7	入浴 Bathing	115.4±21.6	6.6
8	調理・食事 Cooking in person and eating	95.4±20.3	4.5	8	食事(外食) Take meal (Dine out)	108.4±22.3	6.2
9	スポーツ Sports (テニス Tennis バレー Volleyball etc)	91.1±13.9	4.3	9	仕事 Work	75.2±13.3	4.3
10	乗物 Bus, Electric railway	86.9±9.3	4.1	10	休息 Rest	64.7±13.8	3.7
11	掃除 Cleaning	72.1±16.3	3.4	11	買い物 Shopping	57.7± 9.3	3.3
12	自動車バイク Motorcar, Motorbike	67.9±15.9	3.2	12	昼寝 Afternoon nap	41.9± 8.7	2.4
13	休息 Rest	55.1±14.3	2.6	13	身じたく Dress	31.5± 5.9	1.8
14	散歩 Walk	53.0±14.1	2.5	14	洗濯 Wash	27.9± 3.7	1.6
15	身じたく Dress	48.8±13.7	2.3	15	乗物 Bus, Electric railway	24.5± 3.6	1.4
16	談話 Talk	31.8± 7.1	1.5	16	談話 Talk	13.9± 2.9	0.8
17	ふとん干 Bedding dry	19.0± 4.9	0.9	合計 Total		1748.0±44.8	100
18	かたづけ Arrange-ment	14.8± 3.8	0.7				
19	電話 Telephone	12.7± 2.0	0.6				
20	洗濯 Wash	8.5± 2.1	0.4				
21	昼寝 Afternoon nap	6.4± 1.1	0.3				
22	戸じまり Shut door	2.1± 0.6	0.1				
合計 Total		2120.1±40.9	100				

(注) 高齢者女子の教養、趣味は、内容に於ても思春期女子に較べてやや動的である。

(Notes) Aged women are some dynamic than adolescent ones in contents of culture and hobby, too.

表3 高齢者女子の栄養摂取量と充足率について  
Table3. Nutrition intake and fullness rate of aged women

		エネルギー Energy Kcal	蛋白質 Protein g	脂質エネルギー Fat energy %	カルシウム Ca mg	鉄 Fe mg	A効力 A efficacy IU	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	ナイアシン Niacin mg	C mg
思春期女子 Adolescent women 18~19age	摂取量 Intake	1837.2 ±38.7	71.4 ±7.8	28.4 ±3.5	512.1 ±22.2	10.7 ±1.4	2547.3 ±44.6	0.8 ±0.1	0.9 ±0.1	14.2 ±2.3	90.2 ±7.1
	栄養所要量 (平均値) Nutrition requirement (mean)	2075	62.5	27.5	600	12	1800	0.8	1.1	14	50
	充足率 % Fullness rate	88.5	114.2	103.3	85.4	89.2	141.5	100.0	81.8	101.4	180.4
高齢者女子 Aged women 60~80age	摂取量 Intake	1409.0 ±35.6	51.5 ±6.4	21.0 ±3.2	399.6 ±17.8	9.9 ±1.3	1883.6 ±39.5	0.6 ±0.1	0.7 ±0.1	11.1 ±2.0	60.1 ±5.5
	栄養所要量 (平均値) Nutrition requirement (mean)	1600	57	22.5	600	10	1800	0.7	1.0	12	50
	充足率 % Fullness rate	88.1	90.4	93.3	66.6	99.0	104.6	85.7	70.0	92.5	120.2

(注) 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%)

(Notes) Nutrition intakes of aged women group are lower than the ones of adolescent women group (P<0.05)