

「平成 25 年度 鳩山町 高齢者の食生活実態調査」から健康とコミュニティを考える

全国でもめざらしい調査結果の一部をお知らせします

町（保健センター）と女子栄養大学は共同で、昨年9月～11月にかけて、町内の65歳以上89歳以下の一人暮らしの方を対象に、アンケート調査と食事調査を実施しました。アンケート調査は197人、食事調査は117人の方にご協力いただきました。今月号では、その調査結果（速報）の一部を報告します。

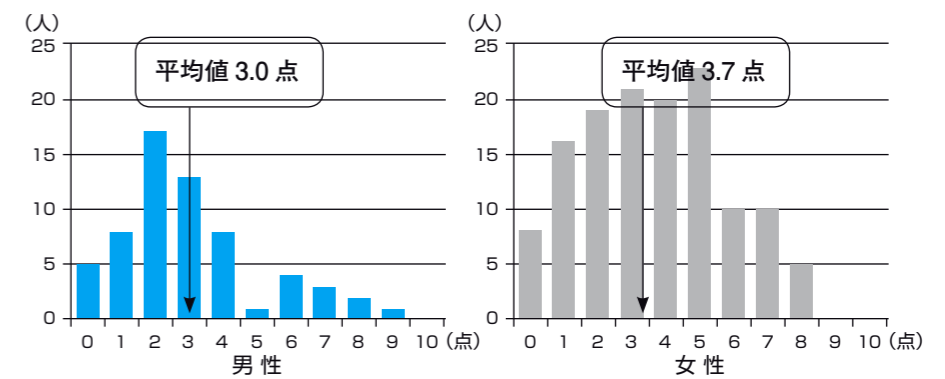
「食品摂取の多様性得点」の平均値は、男性3.0点、女性3.7点

町内で一人暮らしをされている方の食品摂取状況を、多様性得点から見てみます。「食品摂取の多様性得点」とは、10食品群の摂取状況を点数化する方法で、点数が高いほど、食事でさまざまな食品を摂取しているということを表しています。また、多様性得点が高い人ほど、要介護リスクが低いことが知られています。

調査結果は、平均値で男性3.0点、女性3.7点となり（右

高齢世代の皆さん、毎日3食いろいろな食品を食べていますか？

食品摂取の多様性得点



【Aさん女性（80歳代）食品摂取の多様性得点8点の方の食事記録】

朝食	昼食	夕食
<p>十六穀米ごはん、納豆、温泉卵、きんぴらごぼう、豆腐の味噌汁</p>	<p>エビグラタン（コンビニで購入）、温野菜、コーンスープ、牛乳</p>	<p>豆カレー（レトルト）、きのこの煮浸し、果物（りんご）</p>

あなたの「食品摂取の多様性得点」をチェック

以下の食品について、一週間に何回食べますか？ ほぼ毎日食べるものには「○」、それ以外は「×」を。

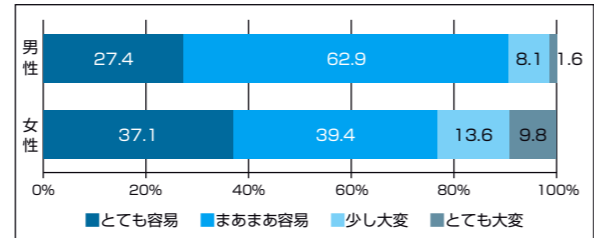
油を使った料理	牛乳・乳製品
肉類	海藻
魚介類	緑黄色野菜
卵	果物
大豆製品	いも

合計した○の数が、3つ以下では改善が必要です！

◆食事記録についてのコメント
この日の食事の「多様性得点」は8点。肉類や海藻を使った料理が増えるとさらに良くなりますね！いろいろな種類の料理が並んでいますが、大切なのは、これを毎日続けることです。自分の食事内容のチェックを習慣化させましょう。

食料品の買い物に不便を感じていませんか？

◆ふだんの食料品の買い物（または食料品の入手）は容易ですか。



◆男性の9.7%、女性の23.4%が「少し大変」「とても大変」と回答し、日常の買い物に困難を感じている現状が明らかとなりました。（数値は小数点第一位を四捨五入しているため、100%にならない場合があります。）

◆食料品を買いに行くとき、一番よく利用する交通手段は何ですか。

交通手段	男性	女性
車	58.7	23.3
バイク	1.6	4.5
自転車	11.1	11.3
徒歩	27.0	42.9
バス・電車	1.6	4.5
その他	0.0	13.6

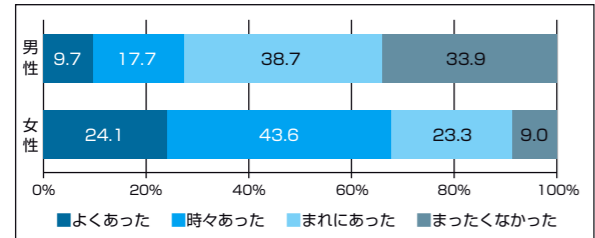
◆食料品を買いに行くときに、男性がもっともよく利用するのは「車」で58.7%、一方、女性は「徒歩」がもっとも多く、42.9%でした。男性と女性では利用する交通手段に大きな違いがみられました。この結果は、男性と比べて女性が「普段の食料品の買い物が大変」と感じる理由のひとつであると考えられます。

これまで他の地域で行われた調査結果から、食料品店へのアクセスの良し悪しが、食品摂取や栄養素摂取状況に関連していることも分かっています。上表のとおり、食料品の買物状況についてのアンケートからは、車を比較的に利用しない女性が日常の買い物に困難を感じている一方、男性は近所や親戚との関わりが少なく、現状が明らかになりました。

が必要で、高齢世代の方が今後、寝たきりにならず自立して生活を続けるには、「いろいろな食品をしっかりと摂って、低栄養を防ぐ」「日常的に体を動かし、体力を維持する」「近所や地域と関わりを持つ、積極的に活動する」ことが大切です。本人の取り組みはもちろん、周りの方が見守り、手を差し伸べることも、高齢社会を乗り切るためには欠かせません。皆さんも一歩踏み出し、できることから取り組んでみませんか。

問合せ 町保健センター 29612530

◆この1年間に近所や親戚から、食べ物をもらうことができましたか。



◆近所や親戚から、食べ物をもらうことが「まったくなかった」は男性で33.9%で、女性に比べてとても多い結果でした。一人で暮らす方にとって、近所や親戚との関わりはコミュニケーションを増やす貴重な機会であり、栄養改善や閉じこもり防止にもつながります。

◆利用している食事のサービスはなんですか。

サービス名	男性	女性
配食サービス	6.5	5.3
宅配弁当	6.5	5.3
食材の宅配	3.2	12.8
デイサービス	1.6	3.0

◆利用している食事のサービスを尋ねたところ、「配食サービス」や「宅配弁当」を利用している方はとても少ない結果でした。これらのサービスを上手に使うことができれば、買い物の困難さの解消につながり、さらには食品摂取状況を改善できるかもしれません。

食物へのアクセスが保障された良いコミュニティづくりを！

今、日本は男性の平均寿命が80歳、女性は87歳という超長寿社会です。この超長寿の人生を健康長寿で生き抜くには、個人が食生活や身体活動などの生活習慣に気をつけるだけでは十分ではなく、良いコミュニティの存在が必要なのが最近の研究で分かっています。

良いコミュニティとは、地域の支え合いがあり、健康サービスや栄養バランスの良い食物へのアクセスが誰にも公平に保障されていることです。35年後には、65歳以上の高齢者1人を、現役世代1人で支える時代が来ます。

その頃の鳩山町を、皆が笑顔で暮らせるまちにするために何をしたらいいのか、若い世代も含め、今から皆で考えていくことが必要です。今回の調査結果が、そうしたことを考えるきっかけになればと思います。

女子栄養大学教授 武見ゆかり