

修士論文（要旨）

2010年1月

地域在宅高齢者における食行動が栄養状態に及ぼす影響

指導 柴田 博 教授

老年学研究科

老年学専攻

208J6007

永井 麻美

目次

緒言	1
I. 先行研究	2
1. 食行動について	2
2. 社会人口学的属性、食行動と健康との関連について	3
3. 食品摂取パターンについて	3
4. 血清アルブミンについて	4
5. 先行研究の課題	4
II. 研究の目的	5
1. 研究の目的と意義	5
2. 用語の定義	5
3. 仮説設定	6
4. 研究の枠組み	6
III. 調査対象・方法	7
1. 対象	7
2. 倫理的配慮	7
3. 調査項目	7
4. 分析方法	8
IV. 結果	9
1. 対象者の特徴	9
2. 地域高齢者の食の実態	9
1) 共食	
2) 普段の食事内容：食事づくり	
3) 食事づくり担当	
4) 外食・中食利用頻度	
3. 社会人口学的属性、食行動と食品摂取との関連	12
1) 食品摂取頻度（食品群別）	
2) 食品摂取の多様性	
4. 食行動と栄養状態との関連	15
V. 考察	17
1. 地域高齢者の食の実態について	17
2. 食行動と栄養状態との関連について	21
3. 食のサポートのあり方	24
4. 本研究の限界	25
VI. まとめ	25
謝辞	25
引用文献	i
資料	I

緒言

食えることは生きるために欠かせないだけでなく、食を充実することで栄養状態、社会、心理面の状況改善につながるということもいわれている。「健康日本 21」の“栄養・食生活”の分野においても、日々の栄養や食生活が人々の健康において重要な役割を占めていることが考えられる。高齢化の進展にともない地域における一人暮らし高齢者の数も増加している。高齢者の食生活におけるサポートを考えるためにも、まずは地域高齢者の食の実態を把握し、そこから食に関する問題やニーズを見い出すことが必要であると考えた。

I. 先行研究

先行研究から、高齢者がいつまでも健康に、自分の力で食事を楽しむためには、食事内容だけでなく食に関わる環境や自身の食行動なども大きく関わるといえる。しかし、高齢者の栄養状態に関する研究は、その多くが個別の食品摂取との関連についてである。また食行動と食品摂取について、食品摂取の多様性についての研究はあるが、食行動を詳細にみたうえで、さらに食品摂取の多様性と栄養状態の指標であるバイオマーカー等との関係をみたものについてはほとんどみられない。

II. 研究の目的

本研究では、地域在宅高齢者の食行動を中心に食の実態と課題を把握し、地域在宅高齢者における食行動が栄養状態に与える影響を明らかにした上で、男女それぞれに対する食のサポートのあり方を考えることを目的とした。このことは、高齢者の食生活における自立のための具体的な支援法を考える手立てとなり得ることが期待される。

III. 調査対象・方法

対象者は、2008年の群馬県草津町の高齢者向け健診「にっこり健診」を受診した666人のうち、本分析に用いた調査項目において全てのデータが測定できた599人（男性251人、女性348人）である。期間は2008年7月1日（火）～7月5日（土）、会場は群馬県草津町総合保健福祉センターである。調べた項目は、性、年齢、家族構成、生活機能、Body Mass Index、血液検査値（血清アルブミン値）、食行動、及び食品摂取頻度である。食品摂取の多様性の指標には熊谷ら（2003）による食品摂取の多様性得点を使用した。

分析方法は、まず地域高齢者の食の実態を把握するために、性、年齢、家族構成、食行動と各食品摂取頻度との関係には χ^2 検定を、食品摂取の多様性得点の平均点の比較にはノンパラメトリック検定（2群間の比較にはMann-WhitneyのU検定、多群間の比較にはKruskal Wallis検定）を行った。次に食行動と栄養状態との関連を調べるために、栄養状態の客観的指標として血清アルブミン値を従属変数に用い、性、年齢、生活機能、家族構成、BMI、食行動、食品摂取の多様性得点を独立変数とする重回帰分析を行った。

IV. 結果

平均年齢は73±6.2歳、家族構成は男性では配偶者との二人暮らしが多く、女性では三世代以上同居が多かった。共食率は男性は女性よりも有意に高かった。食事づくり担当では、男性は食事づくりを担当しない人が、女性は担当する人が多かったが男性一人暮らしの場合は約90%が食事づくりを担当していた。また、女性は生活機能が低く年齢が高いほど食事づくりを

担当しない傾向がみられた。食品摂取頻度では、女性は男性よりも乳製品、緑黄色野菜、果物の摂取頻度が有意に高かった。また一人暮らしの摂取頻度が有意に低かった食品は、男性ではいも類、女性では魚介類と油脂類であった。一人暮らしの中では、男性は女性より乳製品、いも類、果物の摂取頻度が有意に低かった。食品摂取の多様性得点は、女性は男性よりも有意に高く、男女とも一人暮らしは低い傾向がみられた。また、男性の中では食事づくりを担当しない人のほうが、女性の中では担当する人のほうがそれぞれ高かった。

重回帰分析の結果、アルブミンは年齢の影響が大きく、年齢が高いとアルブミンが有意に低かった。また、男性の一人暮らしでは食品摂取の多様性得点が高いとアルブミンが有意に高かったが、女性や男性の一人暮らし以外ではこの関係がみられなかった。食行動と栄養状態の間には直接的な関係があまりみられなかった。

V. 考察

今回の結果から、一人暮らしの食における問題がいくつか推測された。男性は調理方法が限られたり調理が面倒であることなどが原因で、女性よりも多様性スコアが低いと考えられる。一方、女性は生活機能の低下するレベルにより食事の準備が困難になることが予想される。男性に対しては調理スキルへのサポートが、女性に対しては買い物や使いやすい調理器具へのサポートが重要だと考えられる。

今回、食行動と栄養状態の間には直接的な関係があまりみられなかった。家族構成と食行動は密接に関係しており、一人暮らしの場合は本人が調理せざるを得ないことや一人で食事せざるを得ないことなどから、食行動と栄養状態（血液検査値）が直接結びつかなかったことも考えられる。対象者が特定地域の集団であり、草津町の健診受診者は偏った集団であるために差が出にくかったことなども考えられる。調査対象者が偏った集団であったことや横断的な研究であったことから、別の集団についての分析や縦断的な研究により検討していくことが必要であると思われる。

VI. まとめ

本研究では、共食の有無や食事づくり担当、食品摂取などは家族構成の影響を受けやすいことが明らかになったが、高齢者の食行動と栄養状態の直接的な関係は明らかにできなかった。しかし、地域高齢者の食の実態を把握することが食のサポートのあり方を考える手立てとなった。今後は一人暮らし高齢者の特徴をふまえ、男性に対しては料理教室等を通じて具体的な食材の調理方法を教えるサービスを、一方女性に対しては調理するために必要な食材配達等のサービスを充実させたきめ細やかなサポートを含めた地域での事業の展開が望まれる。

参考文献

- 1) 柴田 博：§ 1. はじめに (総論), V. 健康老人における食生活と栄養の問題. (柴田 博, 藤田 明, 五島 孜郎編) 高齢者の食生活と栄養. 第 2 版, 73-74, 光生館, 東京 (1999)
- 2) 厚生労働省, (財) 健康・体力づくり事業財団：21 世紀における国民健康づくり運動 (健康日本 21), 地域における健康日本 21 実践の手引き. (2000)
- 3) 矢倉 巻和子：N ブックス 公衆栄養学. 第 2 版, 1, 建帛社, 東京 (2006)
- 4) 厚生統計協会 2008 年「国民の福祉の動向」
- 5) 厚生労働省「国民生活基礎調査」
- 6) 総務省統計局 2007 年「国勢調査報告」
- 7) 国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計 (全国推計)」
- 8) 足立 巳幸, 松下 佳代：NHK「65 歳からの食卓」プロジェクト：NHK スペシャル 65 歳からの食卓～元気力は身近な工夫から～. 232-237, NHK 出版, 東京 (2004)
- 9) 厚生労働省 平成 12 年 国民栄養の現状
- 10) 厚生労働省 平成 14 年 国民栄養の現状
- 11) 全国農業協同組合中央会 (J A 全中)：高齢者の朝食実態調査. 朝ごはん実行委員会ニュース, 朝ごはん実行委員会 (2008)
- 12) 厚生労働省 平成 16 年 国民健康・栄養調査報告
- 13) 藤田 明：第 8 章 高齢者でみられる栄養障害の背景. (渡辺 孟, 武田 英二, 奥田 拓道編) 高齢者の食と栄養管理, 171-176, 建帛社, 東京 (2001)
- 14) 津村 有紀, 荻布 智恵, 広田 直子ほか：食品摂取からみた高齢者の食生活. 生活科学研究誌, 3 : 47-54 (2004)
- 15) 武見 ゆかり, 足立 巳幸：独居高齢者の食事の共有状況と食行動・食態度の積極性との関連. 民族衛生, 63 (2) : 90-110 (1997)
- 16) 池田 順子, 永田 久紀, 工藤 充子, 樹山 敏子, 苗村 光廣：80 歳老人の生活動作能力と食生活などの各種生活要因との関連. 日本公衆衛生雑誌, 40 (5) : 416-423 (1993)
- 17) 権 玲彦, 鈴木 隆雄, 金 憲経ほか：地域在宅高齢者における低栄養と健康状態および体力との関連. 体力科学, 54 (1) : 99-106 (2005)
- 18) 中野 米子, 酒井 映子, 間瀬 智子ほか：独居老人の食生活の実態. 名古屋女子大学紀要, 32 : 61-68 (1986)
- 19) 熊谷 修, 柴田 博, 須山 靖男：在宅中高年の食品摂取パターンとその関連要因. 老年社会科学, 14 : 24-33 (1992)
- 20) 熊谷 修, 柴田 博, 渡辺 修一郎ほか：地域高齢者の食品摂取パターンと生命予後. 厚生指標, 44 (11) : 3-8 (1997)
- 21) 熊谷 修, 渡辺 修一郎, 柴田 博ほか：地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. 日本公衆衛生雑誌, 50 (12) : 1117-1123 (2003)
- 22) 熊谷 修, 柴田 博, 渡辺 修一郎ほか：地域高齢者の食品摂取パターンの生活機能「知的能動性」の変化に及ぼす影響. 老年社会科学, 16 (2) : 146-155 (1995)
- 23) 小林 実夏, 津金 昌一郎：食事の多様性と生活習慣、食品・栄養素摂取との関連—厚生労働省研究班によるコホート研究—. 厚生指標, 53 (7) : 7-15 (2006)
- 24) J.Reedy, P.N.Mitrou, S.M.Krebs-Smith, et al. : Index-based Dietary Patterns and Risk of Colorectal Cancer The NIH-AARP Diet and Health Study. American Journal of Epidemiology, 168 : 38-48 (2008)
- 25) Leila Azadbakht, Parvin Mirmiran, Ahmad Esmailzadeh, et al. : Dietary Diversity score and cardiovascular risk factors in Tehranian adults. Public Health Nutrition, 9 (6) : 728-736 (2005)
- 26) Ashima K. Kant, Barry I, Arthur Schatzkin : Dietary Patterns Predict Mortality in a National Cohort: The National Health Interview Surveys, 1987 and 1992. The Journal of Nutrition, 134 (7) : 1793-1799 (2004)
- 27) 熊谷 修, 柴田 博, 湯川 晴美：地域在宅高齢者の身体栄養状態の低下に関連する要因. 栄養学雑誌, 63 (2) : 83-88 (2005)
- 28) 城田 知子, 大石 明子, 篠原 章子ほか：地域在宅高齢者の栄養状態と栄養摂取の加齢に伴う 10 年間の変化. 久山町研究, 日本老年医学会雑誌, 39 (1) : 69-73 (2002)
- 29) Tomonori Okamura, Takehito Hayakawa, Atsushi Hozawa, et al, for the NIPPON DATA 80 Research Group : Lower Levels of Serum Albumin and Total Cholesterol Associated with Decline in Activities of Daily Living and Excess Mortality in a 12-Year Cohort Study of Elderly Japanese. The American Geriatrics Society, 56 : 529-535 (2008)