

老年者の食意識

(The food consciousness of aged persons)

菅 淑 江
大 羽 和 子

I はじめに

人間の平均寿命は明治20年代で男42.8歳、女44.3歳、昭和22年で男50.06歳、女53.96歳⁽¹⁾であった。ところが現在では男72.97歳、女78.33歳である。(昭和54年6月厚生省発表)そして人口に占める65歳以上の老人の割合は昭和55年で8.9%、70年代に入ると12.7%になると推計⁽²⁾されている。ここ数年来、我が国においても老年者問題は重要な社会問題として認識されるようになり、老年者問題への対応が各方面から主張されるようになってきた。現代の老年者が生きてきた65~100年間は特に社会環境変化が大きく、食環境の変化もその例外ではない。このような大きな変化に老年者が適応することには大きな困難があるはずである。老年者と食とのかかわりは、直接健康につながる最も基礎的なものである。老年社会化の中で重要なテーマとして考えられているが、その実体把握はむずかしく、幼児期、青少年期、成人期の食生活の検討改善に較べるとまだまだほっておかれた感が強い。そこで、今後の老年者の食管理はどうあるべきかを考える参考として、また老人集団の食管理の資料とするため調査を行い検討したので報告する。

II 調査方法

岡山市公立S老人ホーム居住者。男19人、女21人。平均年齢男75.63±6.53歳、女78.14±5.14歳。個人面接直接聞取法。難聴者に対しては寮母通訳。期間は1977年9月29日~10月15日の間の延5日間。

なお、対象者に信頼感を得るため事前に幾度か訪問し接触した。

III 調査結果および考察

まず老年者が食と健康をどうとらえているかを知るため“食事をするとき健康のことを考えて特別の注意をしているか”を調べたのが表1-1である。

“特別の注意をしている”人は9人(22%)で半分は“特別の注意をしていない”実行している注意事項は知識として正しい。老年者は応々にして頑固に自分の習慣自説を持っている。食知識で間違っただけを持っていると、その訂正は非常に困難である。それを知るため“健康のため食べてよいと思っている食品名、悪いと思っている食品名”をきいたのが表1-2、表1-3である。間違っているのは、「トマトは心臓によい。」「うなぎは胃によい。」「卵黄は身体に悪い。」の3点で残りは知識として正しい。「ほうれん草、にんじん、生野菜は身体によい。」「塩から

いものは「血圧に悪い。」は半数近い人が答えた。寮母から知識を得たとき、日頃身の回りを親身に世話する人の栄養指導の効果を知ることが出来た。

表1-1 食事をするとき健康のことを考えて特別の注意をしているか。

回 答	男	女	計
特別の注意をしている。	4人	5人	9人
ときどき注意している。	1	3	4
特別の注意をしていない。	10	9	19
無 回 答	4	4	8

実行している注意	<ul style="list-style-type: none"> ○血圧のことを考えて塩分、香辛料の摂取に注意。 ○たん白質、野菜を積極的に食べるようにしている。 ○先におかずを食べて、ご飯は最後にしている。 ○心臓に負担がかからないようご飯を減らしている。 ○食べすぎないようにしている。 ○嫌いなものでも食べる。
----------	--

長寿者の報告の多くに「過食をいませめる。」(近藤正二、ピッツヘラウリー等)ことが出てくるし、栄養指導の場においても指導のポイントの1つでもあるので調べてみたのが表2である。男女共68%の人が「常に腹八分目に食べる」と答えている。そうすることが食生活の基礎だと思っている。このホームには肥満者はいなかった。

⁽³⁾香川が長寿村の多い沖縄および日本人100才以上の老人について行った調査においては、塩味の強いものを嫌うものの率は、好むものよりも多くなっている。そこで、塩からいものを好きかどうかきいてみた。(表3)

「大好きでよく食べる人が「意識してうす味のものを食べる。」人よりわずかが少ない。

筆者らの老年者における味覚調査において、加齢と共にわずかながら閾値の低下がみられ、長寿者は塩味においても老年としては比較的感受性が高い傾向があることを報告しているが、こ

表1-2 健康のため特に食べてよいと思っ
ている食品名とその理由。

食 品 名	理 由
み かん	便秘しない。
ピーマン	薬と思って食べる。
ト マ ト	心臓によい。
じゃがいも	胃によい。心臓によい。
ほうれん草	血が増える。身体によい。
にんじん	身体によい。
生 野 菜	身体によい。
にんにく	かぜにきく。健康によい。
黒 砂 糖	身体によい。
う な ぎ	目、胃によい。
牛 乳	健康によい。

表1-3 健康のため食べてはいけないと思っ
ている食品名とその理由

食 品 名	理 由
な す び	痔に悪い。胃に悪い。
肉 類	強すぎる。
塩からいもの	血圧に悪い。
お 茶 漬	胃に悪い。
ご ぼ う	心臓に悪い。
卵 黄	身体に悪い。
天 ぶ ら	胃に悪い。
豚の脂肪	心臓に悪い。コレステロールが多い。
刺 激 物	胃、血圧に悪い。

表-2 食事はいつも腹一杯食べるか。

回 答	男	女	計
満腹するまで食べる。	1人	2人	3人
その時により異なる。	2	1	3
常に腹八分目に食べる。	13	14	27
無 回 答	3	4	7

表-3 塩からいものが好きか。

回 答	男	女	計
大好きでよく食べる。	6人	5人	11人
あまり意識していない。	2	3	5
意識してうす味のものを食べる。	8	7	15
無 回 答	3	6	9

のことを合せ老年者の食事の塩味つけはうす味でよいと考える。

若いときから塩から味が好きだった人は男10人、女4人、計14人でそのうち男は6人が、女は全員が現在でも塩から味を好むと答えている。このことから、味覚の形成される若い時代からうす味になじませることの必要性が示唆される。

糖質の摂取過多は成人病に悪影響与える因子の一つであるので、甘味の摂取について調べた。(表4) その結果、ほとんどの人が甘いものの摂取過多がよくないことを知っており実行している。“若いときから味が好きだった人”は男5人、女10人でそのうち男3人、女2人が今までもよく食べると答えている。このホームではお菓子の購入は自由で、それくらいの小遣に困る人はいないので欲すれば食べれる環境にありながらあまり摂取されていないことはよい傾向である。

次に間食の摂取の過去と現在を調べたのが表5である。女の方がよく食べている。過去と現在はつながっている。老年者になってからよく食べるようになった人は少ない。過去の間食の内容はつかめなかったが、現在はつとめて果物類を摂取している。飲物ではコーヒーに人気が集った。特に、若い頃都会生活をした人にそのあこがれにも似た嗜好度がコーヒーにある。

老年者のたん白質、カルシウム補給として牛乳は良い食品であるが、老年者には若い人ほどなじみのある食品ではない。牛乳飲用についてきいたのが表6である。

“嫌いで飲まない。”人が男3人、女6人22%いる。明治21年頃の新聞には連日のように牛乳の広告がみられたそうである。しかし、

このころの牛乳は現在のように健康人も飲料とするのではなく、むしろ病人のための薬という観念が一般的⁽⁵⁾であった。この考えは戦後まで続き、一般化されたのは昭和30年代に入ってからと考えるとよい。となると、幼児青少年期に牛乳飲用の少ない時代に育った老年者がもう20年間ほどは続く。牛乳イコール健康食品というイメージは定着していると考えるが、老年者に牛乳飲用を徹底させるための工夫努力は今後ともなされなければいけない項目であると思う。

表7は“今と昔の食生活について”調べたものである。“今の方がよい”と答えた人が25%、⁽⁶⁾“昔の方がよい”と答えた人が40%である。これは一井らが調べた近畿の老人ホームの“今の方がよい”32%、“昔の方がよい”40%、家庭にいる老人の“今の方がよい”50%、“昔の方がよい”18%に比較すると、老人ホームの場合大体同じ傾向を示す。しかし家庭にいる老人が“今の方がよい”と50%が答えていることから考えると、老人ホームという集団の食事にはま

表4 菓子や甘い食品の摂取

回 答	男	女	計
毎日必ず甘いものを食べる。	3人	2人	5人
週2～3回程度は食べる。	6	8	14
ほとんど食べない。	7	8	15
無 回 答	3	3	6

表5 間食の摂取の過去と現在

	回 答	男	女	計
過 去	よく食べていた。	8人	10人	18人
	あまり食べていなかった。	5	4	9
	わすれた。	6	7	13
現 在	よく食べる。	6人	14人	20人
	あまり食べない。	8	4	12
	わからない。	5	3	8

表6 牛乳はよく飲みますか。

回 答	男	女	計
好きでよく飲む。	9人	10人	19
嫌いで飲まない。	3	6	9
飲むと調子が悪い。	0	0	0
嫌いだが高栄養があるから飲む。	4	3	7
無 回 答	3	2	5

だまだ考えねばならない点が多いことを示唆する。

“今の方がよい” “昔の方がよい” という理由をみると、何々痛烈な批判が下されている。前述の一井らの調査によると“昔の方がよかった”理由として、○物価が安かった。○食品が新鮮。○人工的な物が多く心配。○油っこい。○食事に季節感がなくなった。○好きなものが自由に購入し摂取出来た。といい、“今の方がよい”理由として、○昔に較べ現在は食糧が豊富でいろいろなものが食べれる。と答えている。

そこで、“今一番食べたいものは何か”をきくと、“ピフテキ・刺身(新鮮な地のもの)・まつたけ・ライスカレー”が上位に並ぶ。やはり一井らの調査では“すし・果物・新鮮な魚・甘いもの”が上り、秋山らの東京都老人ホームの調査によると“刺身・天ぷら・トンカツ”が上位を占める。これらに共通していえることは、新鮮さが味覚に大きく影響するものと昔ごちそうだったものである。前述のコーヒーと合わせ、若いときの価値感は老年期になっても続くことを知ることが出来た。また、対象者の中で何か月前に身内の家に外泊して来た人がいた。その人は“今一番食べたいと思うもの”にその時食べたものを上げたのは印象的であった。

S園の食事は、客観的にみて集団給食施設としてはきめこまかい配慮がなされている。しかしまだまだ改善の余地がある。その参考にするため“食事量”と“希望”をきいたのが表8-1、8-2である。

食事量は58%が丁度よいと答え、多いと答えたのが30%である。

S園の献立を分析してみると平均1人1日1kgの食品を使用している⁽⁸⁾。これは現在使用されている食糧構成に比較するとやや低めである。⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ (表9)

それでもまだ“多い”と答えた人が30%あることは、食糧構成案そのものの見なおしと同時に、やはり“ちょうどよい”と答えさせ得るような献立内容、調理にしなければいけない。食事に対する希望(表8-2)をみると、入歯がほ

表7 今と昔の食生活について

回 答		男	女	計
今の方がよい。		5人	5人	10人
昔の方がよい。		7	9	16
どちらともいえない。		2	4	6
わからない。		5	3	8
今の方がよい。	○昔は不自由だったが、今は何んでも食べれる。			
	○三度三度あたたかいご飯が食べれる。			
	○偏食がなおった。(いろいろ食べることによって)			
	○変わったものが食べれる。			
	○戦時中の苦勞を思うと。			
昔の方がよい。	○昔は田舎でいもと麦飯の生活だった。			
	○ごちそうだ。			
	○見た目は今の方がよいが牛身は昔の方がよい。(特に魚)			
	○自分の好きなものを作って食べれた。			
	○今は料理法の料理。			

表8-1 S園の食事量

区 分	多 い			ちやうどよい			少 な い			無回答		計
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	
朝	3人	5人	8人	13人	14人	27人	0人	0人	0人	3人	2人	40人
昼	8	7	15	8	12	20	0	0	0	3	2	40
夕	5	7	12	10	12	22	1	0	0	3	2	40
計	16	19	35	31	38	69	1	0	0			

表8-2 S園の食事に対する希望

○やわらかくよく炊いて欲しい。
○新しいハイカラ料理、材料は困る。
○塩からい魚は困る。
○イカ等くいぢぎれないものは残菜になる。
○砂糖をひかえて欲しい。
○食事する時間が短かすぎる。
○残飯・残菜はもったいないので出ないような工夫をして欲しい。
○生野菜は老人にむかない。
○菜っぱや大根を炊いたものをもっと取り入れる。
○魚が好かない。(鮮度が悪い。生で食べさせてくれない。)

とんどで、中に歯なしの人もある老年者は“やわらかく”を第一に希望する。また食事場所も共同なので食事の速い人とゆっくり食べる人の間に不満が多い。そして、“ゆっくり食べること”⁽⁴⁾が健康とつながると発言する人が数名あった。秋山の報告によると、一般家庭の中での老人と家族の好みの傾向をみると、“ほとんど同じ”は農村で58.6%、都市で23.3%である(表10)。このことと表8-2から想定すれば、老年者の食事は煮野菜を多くした日本食がよいと思われる。また、表10のように家庭の中でさえこれだけの好みの傾向がちがうのであるから、年若い栄養士がたてた献立を老年者の嗜好にぴったり合わせることは何々の努力がいる。特に、変化の激しかった時代に加齢した老年者と現在の若者の間の食の接点幅は小さいと考える。昭和年代が老年者に加わる10年先以後は多少接点幅は広がると想像する。その時老年者の食意識がどう変化しているか興味ある点である。

表9 現在使用されている老年者の食糧構成案による使用食品量

構成案の種類	1人1日当り食品量計
高居	1105.5g
香川	1287.5g
速水	1085.0g

高居、速水案は文献(9)
香川案は文献(10)

表10 家族と老人の好みの傾向

地域	大分異なる	少し異なる	殆んど同じ
都市	19.0%	47.6%	23.3%
農村	14.6	26.8	58.6
全体	16.1	33.9	50.0

VI ま と め

以上のことを要約すると、

- 1) 食事に特別の注意をしている人は22%で、半分は特別の注意をしていない。実行している注意は正しい。
- 2) 健康のため食べてよいと思っている食品、悪い食品は20種上ったが、そのうち間違っているのは“トマトは心臓によい” “うなぎは胃によい” “卵黄は身体に悪い” の3つであった。親身に世話をする人からの知識は残ることを確認した。
- 3) 腹八分目を守っている人が男女共で68%。
- 4) 意識してうす塩味のもの食べるよう注意している人が大好きでよく食べる人をわずかながら上回った。若い頃から塩から味を好む人は現在もそうであるので、若い時代からうす塩味になじませることが肝要である。
- 5) 甘味摂取はほとんどの人が摂取過多の注意をしている。
- 6) 間食の習慣は過去と現在がつながる。主に果物類を現在摂取しているが、これは園の指導方針におうところが大きい。
- 7) 牛乳を嫌いで飲まない人が22%いる。
- 8) 今と昔の食生活については、“昔の方がよい”と答えた人が40%で、“今の方がよい”と答えた人は25%である。家庭にある老人の50%が“今の方がよい”と答えていることと考え合わせると、老人ホームという集団の食事にまだまだ考えねばならない点の多いことを示唆している。
- 9) 若いとき価値感の高かった食品は現在でも価値感が高く残る傾向にある。
- 10) 昔からなじんだ食品でやわらかく煮たものを中心に老年者の食を考えることである。

これらのことから、今後の老年者の食管理のため若干の提案を見た。

なお、これは筆者らが調査研究を行っているテーマ「老年者の食生活」の一部の報告である。

稿を終えるにあたり、調査の場を与え、終始行き届いたご配慮、ご協力をいただきました松風園々長田中果玉先生、大森寮母さんをはじめとする職員各位、ならびにホームの皆さまに心より感謝いたします。

文 献

- (1) 長谷川和夫・那須宗一編：老年学，375，1977，岩崎学術出版
- (2) 厚生省：厚生白書，53，1978
- (3) 香川靖雄：沖縄離島（竹富島）および本島北部（大宜味村）の高齢者の医学的生態学的研究，栄養学雑誌，36，25，1978
- (4) 大羽和子，菅 淑江：老年者における四基本味の味覚閾値の変化，中国短期大学紀要，10，12，1978
- (5) 昭和女子大学食物学研究室：近代日本食物史，93～94，1973，近代文学研究所
- (6) 一井邦江，下志万千鶴子他：老年者の食生活について一考察，第23回日本栄養改善学会講演集，148，1976
- (7) 秋山房雄：老人と食，日本老年医学会雑誌，16，203，1979
- (8) 菅淑江他：老年期の栄養管理(第一報，食糧構成について)，第26回日本栄養改善学会講演集，281，1979
- (9) 高居百合子他：年齢，性，労作，妊婦，授乳婦別食糧構成の一案，栄養学雑誌，33，216，1975
- (10) 香川綾編：食品成分表，133，1979，女子栄養大学出版部
- (11) (7)と同じP204