

# 料理教室への自主活動参加高齢者の食生活に関する実態調査

高松まり子\*・櫻村修生\*\*

(平成 21 年 8 月 6 日受付/平成 21 年 12 月 4 日受理)

**要約**：料理自主活動は、地域で独立した生活を営む上で求められる能力の多様な要素から成り立っており、介護予防および生きいきとした日常生活に繋がる有用な活動であることが考えられる。そこで、地域の高齢者が、自主活動として料理教室を継続して行っているグループを対象に、食生活、食習慣の実態を把握し、介護予防、健康寿命延伸の観点から活動の有用性を検証するためアンケート調査を行った。調査対象は、東京都I区内で13年間料理教室自主活動を継続しているグループの参加者である。調査の結果、対象者は栄養バランスを考え、料理を作り、おいしく食事することを楽しむよう心がけていることが明らかになった。特に、後期高齢者は、社会活動参加に積極的で、主菜、副菜、牛乳・乳製品をいつも摂るようにしている割合が前期高齢者より高く、料理教室自主活動を継続してきた効果と考えられ、生きいきとした生活、およびQOLの向上に繋がる活動として果たす役割は大きいことが示唆された。

**キーワード**：高齢者、介護予防、料理教室自主活動、食生活

## 1. 緒 言

日本人の平均寿命は、平成 20 年公表によると男性 79.29 歳、女性 86.05 歳で世界的に高い水準である<sup>1)</sup>。高齢化率は平成 20 年 10 月 1 日現在 22.1%<sup>2)</sup>、世帯主が 65 歳以上の単身及び夫婦のみ世帯割合は平成 22 年には 63.7% と推計されている<sup>3)</sup>。いずれも年々延伸しており、健康で自立して日常生活を楽しむことのできる高齢者を増やすこと、すなわち健康寿命の延伸が社会的課題となっている。

健康寿命を延伸し生きいきとした生活を過ごすための食生活として、肉類、卵、牛乳などの動物性たんぱく質食品および油脂類の摂取により栄養状態を高め、筋力の低下および地域で独立した生活を営む能力である高次生活機能の障害も予防できる。さらに、食生活に関わる活動として買物や料理などの食事の用意をすることは高次生活機能障害の予防につながることが報告されている<sup>4)</sup>。

我々は、東京都 T 団地在住女性高齢者について、65~74 歳の前期高齢者（以下、「前期」）と 75 歳以上の後期高齢者（以下、「後期」）の年齢別（「前期」、「後期」の区分）の食習慣の比較で、QOL および栄養のバランスに関する事項が前期で後期よりよい結果を報告している。また、前期において「いつも主菜料理を食べるようにしている」は、「社会活動参加」が無と比較して「有」の方が多く、「いつも牛乳・乳製品をとるようにしている」は、「外出」が週 5 日未満と比較して「週 5 日以上」の方が多く関連が認められた<sup>5)</sup>。また、「社会活動参加」、「趣味がある」、「役割の遂行」が乏しい場合に生命予後が不良になるという関連が指

摘されている<sup>6)</sup>。

一方、地域で独立した生活を営む上で求められる能力を表した老研式活動能力指標<sup>7)</sup>により高齢者の料理自主活動の内容を分類すると、手段的自立に「会への参加」、「準備のための食材購入」、「会費、収支の管理」が、知的能動性に「レシピを読む」、「食材、調理、栄養について学ぶ」が、社会的役割に「会の連絡をする」、「会話、コミュニケーション、情報交換、友人ができる」、「講師との打ち合わせ」、「会の運営、役割分担、メンバーとしての役割」が該当し、多様な要素から成り立っている。介護予防及び生きいきとした日常生活に繋がる有用な活動であることが考えられる。我々は、このようなすべての条件を満たし、介護予防及び生きいきとした日常生活に繋がる有用な活動は、料理教室自主活動への参加ではないかと考える。

そこで、本研究は、地域の高齢者が、自主活動として料理教室を継続して行っているグループ（以下、「料理自主グループ」）を対象に、食生活、食習慣の実態を把握し、介護予防、健康寿命延伸の観点から活動の有用性を検証することを目的とした。また、料理自主グループの活動継続のための課題を整理し、介護予防に繋がる高齢者自身の自主活動の進展に資するとともに、自分で食事づくりをすることを支援する食環境整備の課題も整理することとした。

## 2. 方 法

### (1) 対 象

調査対象は、東京都I区内の高齢福祉課が実施した高齢者を対象とした料理教室を修了した後、共に学んだ受講者

\* 東京農業大学大学院農学研究科環境共生学専攻（東京都板橋区志村健康福祉センター）

\*\* 東京農業大学大学院農学研究科

が引き続き料理教室を中心とした自主活動を行い、平成7年から13年間に渡り継続している料理自主グループ40名である。このグループに対して食生活および食習慣に関するアンケートを実施し31名から回答を得た（回収率68.9%）。64歳以下の中年者6人は除外し、前期17人および後期8人の合計25人を対象者とした。

料理自主グループの特徴は、活動計画、会場確保、交渉、講師打合せ、準備、運営などのすべてをメンバー自身が行っている点である。活動は、料理を楽しむ仲間づくりを目的として、月2回実施しており、1回は料理教室、1回は散策などのイベントを行っていた。料理の講師は、区の行政栄養士、地域在宅栄養士、食品メーカー講師などが依頼を受け担当している。また、このグループは退会者がほとんどいないためメンバーの入れ替わりは少ないのも特徴であった。

## (2) 調査方法

### a) 調査時期

調査は、平成20年2月から平成20年3月に実施した。

### b) 調査内容

調査は、質問紙による自記式留め置き法を用い、無記名で実施した。

調査項目は、対象の属性（年齢、性別、家族人員、居住階）、社会活動参加及び外出・買い物頻度（社会活動への参加の有無、社会活動の内訳、就労の有無、外出頻度、日常の買物担当者、買い物頻度）、食生活に関する項目（日常の料理担当者、食生活の重視事項、外食の利用頻度、外食で利用する店、配食サービスの利用状況）、食習慣に関する設問は「生きいき食生活点検シート・元気高齢者用<sup>8)</sup>」を使用し、質問項目の「チェックしてみてもいいかでしたか。明日からやってみようと思うことを書いてみましょう」を削除し、「冷蔵庫の食材や食べ残した料理を捨てることがありますか」を追加した。食生活上の困りごと、地域食品関係商店への要望、行政への要望・地域活動への協力の項目について実施した。

なお、対象者には研究の主旨について十分に説明を行い、調査協力の同意を得た。

### c) 集計および分析

「社会活動参加及び外出・買い物頻度」、「買い物に関する項目」、「食生活に関する項目」、「食習慣に関する項目」について、それぞれ性別、及び年齢期別に分類し集計した。また、平成18年11月から平成19年2月に本調査と同一内容のものをT高層団地在住女性高齢者（以下「T団地女性高齢者」）を対象に先行実施した結果<sup>5)</sup>と比較検討した。検定は $\chi^2$ 検定を用い、有意水準は5%未満とした。

## 3. 結 果

### (1) 対象の属性

料理自主グループ参加高齢者における属性について、性別および年齢期別の各総数に対する割合は表1に示した。調査対象の性別は、男性36.0%、女性64.0%であった。年齢期別の割合は、前期68.0%、後期32.0%であった。単身

表1 対象の属性

			(%)	
	男性 n=9	女性 n=16	前期 n=17	後期 n=8
年齢(歳) *1	72.0±5.0	73.4±4.4	70.7±3.3	77.5±3.4
男性	41.2	25.0	58.8	75.0
女性	58.8	75.0		
家族人員				
1人	11.1	31.3	23.5	25.0
2人	44.4	56.3	47.1	62.5
3人	11.1	12.5	11.8	12.5
4人	33.3	0.0	17.6	0.0

\*1 平均±標準偏差

表2 性別及び年齢期別社会活動参加状況、外出・買い物頻度

			(%)	
	男性 n=9	女性 n=16	前期 n=17	後期 n=8
社会活動参加の有無				
有	66.7	68.8	58.8	87.5
無	33.3	31.2	41.2	12.5
社会活動の内訳(複数回答)				
趣味	44.4	56.3	52.9	50.0
健康づくり	0.0	37.5	23.5	25.0
ボランティア	22.2	31.3	17.6	50.0
町内会	22.2	25.0	17.6	37.5
外出頻度				
毎日	33.3	68.8	58.8	50.0
週5日以上7日未満	22.2	12.5	17.6	12.5
週4日以下	44.4	18.8	23.5	37.5
外出回数 *1	4.9±1.8	5.9±1.8	5.7±1.7	5.3±2.1
ふだん買い物は誰がするか(複数回答)				
自分	44.4	100.0	76.5	87.5
家族	66.7	0.0	29.4	12.5
買い物頻度				
毎日	55.6	56.3	58.8	50.0
買物回数 *1	5.2±2.2	5.3±2.2	5.6±1.8	4.6±2.6

\*1 平均±標準偏差

者は、男性11.1%、女性31.3%、前期23.5%、後期25.0%であった。

### (2) 社会活動参加状況・外出及び買い物頻度

性別及び年齢期別の社会活動参加状況、外出及び買い物頻度について、各総数に対する割合は表2に示した。社会活動に参加している割合は、男性66.7%、女性68.8%でほぼ同程度であった。年齢期別では前期58.8%、後期87.5%で後期が高かったが、両群間に有意差は認められなかった。外出を「毎日する」は男性33.3%、女性68.8%、前期58.8%、後期50.0%であった。買い物を「自分がしている」は男性44.4%、女性100%、前期76.5%、後期87.5%であった。買い物の頻度は「毎日」が男性55.6%、女性56.3%、前期58.8%、後期50.0%であった。週平均外出回数は男性4.9回、女性5.9回、前期5.7回、後期5.3回、週平均買い物回数は男性5.2回、女性5.3回、前期5.6回、後期が4.6回であった。

### (3) 調理品利用状況及び食材購入時の重視事項

調理品利用状況及び食材購入時の重視事項について性別及び年齢期別の各総数に対する割合は表3に示した。

よく購入する惣菜・調理品の利用内訳は、性別、年齢期別を通して「寿司」、「揚げ物」、「調理パン」が上位であった。

食材購入時に重視していることは、男性は「鮮度」に次いで「旬」、「産地」が同率であり、女性は「鮮度」に次い

表 3 性別及び年齢期別調理品の利用、食材購入時の重視事項の状況

	性別		年齢期	
	男性 n=9	女性 n=16	前期 n=17	後期 n=8
よく購入する惣菜・調理品(3つまで選択)				
弁当	11.1	0.0	5.9	0.0
おにぎり	11.1	6.3	11.8	0.0
寿司	44.4	31.3	41.2	25.0
調理パン	33.3	12.5	23.5	12.5
揚げ物	44.4	25.0	29.4	37.5
煮物	11.1	6.3	11.8	0.0
焼き物	0.0	0.0	0.0	0.0
サラダ	0.0	12.5	0.0	0.0
和え物	11.1	6.3	11.8	0.0
食材を購入する時重視していること(3つまで選択)				
旬	44.4	37.5	29.4	62.5
価格	22.2	43.8	47.1	12.5
産地	44.4	25.0	23.5	50.0
味	22.2	0.0	11.8	0.0
栄養価	0.0	12.5	5.9	12.5
鮮度	55.6	75.0	76.5	50.0
消費・賞味期限	33.3	43.8	41.2	37.5
安全・衛生	33.3	12.5	17.6	25.0
輸入・国産	22.2	37.5	35.3	25.0

表 4 性別及び年齢期別食生活重視事項及び外食、配食利用状況

	性別		年齢期	
	男性 n=9	女性 n=16	前期 n=17	後期 n=8
主に料理は誰がするか				
自分	33.3	100.0	70.6	87.5
家族	66.7	0.0	29.4	12.5
食生活で重視していること(3つまで選択)				
栄養のバランス	66.7	81.3	70.6	87.5
手作り	33.3	62.5	47.1	62.5
食品数を多く	33.3	25.0	29.4	25.0
旬の食材	33.3	18.8	11.8	50.0
簡単	22.2	18.8	23.5	12.5
食事を楽しむ	44.4	43.8	41.2	50.0
経済性	0.0	12.5	11.8	0.0
食べたい時に好きなものを食べる	22.2	0.0	11.8	0.0
外食の利用頻度				
よくする(週2回以上)	11.1	0.0	5.9	0.0
時々	77.8	56.3	64.7	62.5
ほとんどしない	11.1	43.8	29.4	37.5
外食はどのような店が多いか(複数回答)				
そば	11.1	6.3	11.8	0.0
中華	33.3	6.3	17.6	12.5
寿司	11.1	12.5	11.8	12.5
ファミリーレストラン	44.4	31.3	41.2	25.0
コーヒー店	11.1	0.0	5.9	0.0
食堂	11.1	6.3	5.9	12.5
配食サービスの利用状況				
あり	11.1	0.0	5.9	0.0
なし	88.9	100.0	94.1	100.0

で「価格」、「消費・賞味期限」の順であった。前期は「鮮度」、「価格」、「消費・賞味期限」、後期は「旬」に次いで「産地」、「鮮度」が同率の順であった。

#### (4) 食生活の重視事項及び外食、配食利用状況

食生活重視事項及び外食、配食利用状況について性別及び年齢期別の各総数に対する割合は表 4 に示した。主に料理を「自分がしている」は男性 33.3%、女性 100%、前期 70.6%、後期 87.5% であった。

食生活で重視していることは、男性は「栄養のバランス」に次いで「食事を楽しむ」であり、「手作り」、「食品数を多く」が同率であった。女性は「栄養のバランス」、「手作り」、

「食事を楽しむ」の順であった。前期は「栄養のバランス」、「手作り」、「食事を楽しむ」、後期はともに「栄養バランス」、「手作り」に次いで「旬の食材」、「食事を楽しむ」が同率の順であった。

外食の利用を「よくする」は男性 11.1%、女性 0%、前期 5.9%、後期 0% であった。「時々」は男性 77.8%、女性 56.3%、前期 64.7%、後期 62.5% であった。利用する店は、男性、女性、前期、後期のすべてにおいて「ファミリーレストラン」が高かった。

配食サービスを「利用している」は、男性 11.1%、女性 0%、前期 5.9%、後期 0% であった。

#### (5) 食習慣の状況

食習慣について、性別及び年齢期別の各総数に対する割合を表 5 に示した。

性別に「いつも」の回答の割合を比較すると、「食事のしたくにも自分も参加しますか」は男性 44.4%、女性 100% で有意な差が認められた ( $P < 0.01$ )。男性の方が女性より特に多かった項目は「朝食はおいしく食べていますか」100%、「快い排便はありますか」88.9%、「牛乳・乳製品をとるようにしていますか」88.9% であったが有意な差は認められなかった。女性の方が男性より多かった項目は「食事したくにも自分も参加しますか」以外に、「食事や健康について困った時に頼れる人がいますか」75.0% である。年齢期別に比較すると、前期が後期より特に多かった項目は「よく体を動かし、食事の量とのバランスをとるようにしていますか」70.6% であったが有意な差は認められなかった。後期が前期より特に多かった項目は「趣味や楽しみを生かして、新しい友達を作るようにしていますか」87.5%、「野菜の入った副菜料理を食べるようにしていますか」100%、「牛乳・乳製品をとるようにしていますか」87.5% であったが有意な差は認められなかった。

## 4. 考 察

### (1) 性別による外出、買物、食生活、食習慣の特徴

外出を「毎日」しているのは男性より女性の方が多く、買物を「毎日」しているのは男女共にほぼ同じ結果であった。買物頻度は週に男性 5.2 回、女性 5.3 回で、同区内 I 地域高齢者の男性 3.7 回、女性 4.0 回<sup>9)</sup>、また T 団地女性高齢者の 4.6 回<sup>5)</sup> の報告と比較し多い結果であった。女性の外出について講習会での聞き取りでは、買物以外に友人と会う、おしゃべりするなどの目的で外出することが多かった。外出頻度は、心身機能レベルおよび社会活動性と密接な関連があり、地域在宅高齢者の総合的な健康指標の一つとみなすことができるとの報告があり<sup>10)</sup>、男性も買物以外にも積極的に外出の機会を増やすことが必要であると考えられる。

食材購入時に男女共に重視していることは「鮮度」であり、食生活では「栄養のバランス」、「食事を楽しむ」、「手作り」である。料理自主グループのメンバーは食材の鮮度や栄養のバランスを考えて料理を手作りし、おいしく食事することを楽しむよう心がけていることが明らかになった。

外食の利用は、「よくする」、「時々」を合わせて男性は

表 5 食習慣

			P値			P値
	男性 n=9	女性 n=16		前期 n=17	後期 n=8	
食事を楽しんでいますか	66.7	50.0	0.420	52.9	62.5	0.653
最近からだの調子はよいですか	77.8	56.3	0.282	64.7	62.5	0.915
朝食はおいしく食べていますか	100.0	75.0	0.102	88.2	75.0	0.400
間食のとりが多くならないようにしていますか	55.6	43.8	0.571	47.1	50.0	0.891
歯(入れ歯も含む)の状態はよいですか	33.3	56.3	0.271	41.2	62.5	0.319
快い排便はありますか	88.9	62.5	0.158	76.5	62.5	0.468
主食・主菜・副菜がそろわっていますか	77.8	81.3	0.835	76.5	87.5	0.520
魚・肉・卵・大豆製品の主菜料理を食べるようにしていますか	77.8	75.0	0.876	70.6	87.5	0.356
野菜の入った副菜料理を食べるようにしていますか	88.9	87.5	0.918	82.4	100.0	0.205
牛乳・乳製品をとるようにしていますか	88.9	62.5	0.158	64.7	87.5	0.236
食塩や砂糖や油などを使いすぎないようにしていますか	55.6	62.5	0.734	58.8	62.5	0.861
食事のしたくに自分も参加していますか	44.4	100.0	0.001 *	76.5	87.5	0.520
買い物に行けない時でも利用できる保存食はありますか	88.9	75.0	0.405	76.5	87.5	0.520
台所や冷蔵庫の整理をしていますか	33.3	37.5	0.835	29.4	50.0	0.317
よく体を動かし、食事の量とのバランスをとるようにしていますか	66.7	62.5	0.835	70.6	50.0	0.317
趣味や楽しみを生かして、新しい友達を作ろうとしていますか	55.6	62.5	0.734	47.1	87.5	0.054
食事や健康について困ったときに頼れるひとがいますか	55.7	75.0	0.317	58.8	87.5	0.152
行事食や旬の料理、食事の知恵などの情報をまわりの人に伝えるようにしていますか	22.2	25.0	0.876	17.6	37.5	0.278
冷蔵庫の食材や食べ残した料理を捨てることがありますか=いいえ	11.1	18.8	0.617	17.6	25.0	0.743

・「生きいき食生活点検シート・元氣高齢者用」(総監修 足立 己幸)1部改変

・度数の比率の検定は、「いつも」の回答について性別間、年齢期別間の $\chi^2$ 検定による ★P<0.01

88.9%、女性は56.3%で男性のほうが高い傾向である。全国老人クラブ連合会の調査結果では「外食を利用している」は5.0% (男女比、男32.7% : 女67.3%)<sup>11)</sup>、A市一人暮らし高齢者では「毎日」と「時々」を合わせて男性30.3%、女性22.7%<sup>12)</sup>、と報告されており、料理自主グループのメンバーは男女共に外食を利用する割合が高く都市部の特徴と考える。利用する店は双方共にファミリーレストランが上位であった。理由としてはメニューの種類が多い、一人でも入りやすい、座席がゆったりしている、長時間居られるなど高齢者にとって利用しやすい条件が多いことがあげられている。

配食利用は男性で11.1%、女性0%で、全国老人クラブ連合会の調査結果0.9% (男女比、男32.7% : 女67.3%)<sup>11)</sup>、A市一人暮らし高齢者の男性12.3%、女性5.5%<sup>12)</sup>、T団地女性高齢者の1.7%の報告<sup>5)</sup>と同様に対象者の女性で特に低い結果であった。

食習慣は、「朝食はおいしく食べていますか」、「快い排便はありますか」、「牛乳・乳製品をとるようにしていますか」の各項目で男性が女性より多かった。特に女性は、骨

粗鬆症予防のためのカルシウムの供給源としても牛乳・乳製品をしっかり摂取していくことが課題であると考えられる。

食事のしたくに日常的に参加している男性は44.4%で、女性と比較して低く有意な差が認められた。料理自主グループに参加していても、家族がいると主に女性が担っている場合が多いためと思われる。男性は、家族が不在の時にも困らないように、あるいは料理を楽しむことなどの目的での参加が多いと考えられる。

食事や健康について困った時に頼れる人がいるのは男性より女性が多く、女性の単身者の割合は男性より多いが、子供や友人などとの交流の機会が多いことが推測される。男性にとって料理自主グループへの参加は、食事作りの知識や料理技術の向上のみならず、会食、役割の分担や得意な技術の提供などを通してコミュニケーションが生まれ、友だち作りに繋がる機会となり、低栄養及び高次生活機能障害予防に繋がる有益な活動となることが示唆された。

(2) 年齢期別による外出、買物、食生活、食習慣の特徴  
本研究対象者の後期高齢者は、この料理教室自主活動以

外に、ボランティア、町内会、健康づくり活動など多岐にわたり高い傾向で、社会活動参加に積極的であった。

外出と買物の頻度は、外出は週に前期 5.7 回、後期 5.3 回、買物は週に前期 5.6 回、後期 4.6 回で前期の方が後期より多く、前期は外出と買物の頻度はほぼ同数であり、外出のついでに買物をする、あるいは買物のために外出するというように外出と買物の行動は連動していると推測される。後期は買物頻度より外出頻度が週 0.7 回上回っていた。T 団地女性高齢者の外出は週に前期 5.5 回、後期 5.1 回、買物は前期 5.0 回、後期 4.1 回<sup>9)</sup>、同区内 I 地域高齢者の買物の前期 4.0 回、後期 3.6 回<sup>9)</sup>と比較して、外出、買物頻度共に調査対象が多い結果であった。これは居住環境や商店等の立地条件による影響があると考えられるが、社会活動への参加による外出の増加も影響しているのではないかと推測される。

よく購入する惣菜・調理品は、前期、後期共に「寿司」、「揚げ物」、「調理パン」の順であった。特に後期では、「煮物」、「焼き物」、「サラダ」、「和え物」の利用はなかった。T 団地女性高齢者は、前期は「寿司」、「揚げ物」、「調理パン」の順で料理自主グループと同様の傾向であったが、後期は利用する惣菜の種類が多岐に渡っており差異がみられた<sup>5)</sup>。このことから、料理自主グループ後期メンバーは、市販惣菜のおかず類は利用が低いことが明らかになり、自分で料理することが多いと推測される。外食の利用は、T 団地女性高齢者と比較し、前期は同様であるが後期は高い傾向であり、社会活動参加などにより外で食事やお茶をする機会が増加していることが考えられる<sup>5)</sup>。外食場所はファミリーレストランが上位で、打ち合わせや家族、友人などとおしゃべりを楽しむのに適しているという理由があげられている。高齢者の利用を考えたヘルシーなメニューの工夫が一層望まれる。

食材購入時に重視していることは、T 団地女性高齢者は、前期では「鮮度」、「賞味・消費期限」、「産地」、後期では「鮮度」、「賞味・消費期限」、「安全・衛生」の順で、安全、衛生を優先した結果であったが<sup>6)</sup>、料理自主グループの後期は、「旬の食材」、「産地」、「鮮度」が上位で季節を楽しむことを重視する傾向がみられた。

食生活で重視していることは、T 団地女性高齢者は前期、後期共に「栄養のバランス」、「手作り」、「食品数を多く」の順になっており<sup>5)</sup>、料理自主グループは、食生活でも「食事を楽しむ」、「旬の食材」という QOL に関わる事項を重視していることが明らかになった。

食習慣で前期が後期より特に多かった項目は、「よく体を動かし食事の量とのバランスをとるようにしていますか」であり、年齢期による身体の差異があるが、後期は意識的に身体を動かすことが必要である。

栄養バランスに関する項目で、後期が前期より特に多かったのは「魚・肉・卵・大豆製品の主菜料理を食べるようにしていますか」、「野菜の入った副菜料理を食べるようにしていますか」、「牛乳・乳製品をとるようにしていますか」であった。もともと意識が高かったのか、料理自主グループに参加したことで高くなったのかは今回の調査では

明らかではないが、健康保持、低栄養及び高次生活機能障害予防の観点から、後期の意識が高いことは望ましい結果であった。前期から多様な食品の摂取や栄養バランスに関する意識を高めることが重要である。また、食を通じたコミュニケーションに関わる事項である「趣味や楽しみを活かして新しい友達を作るようにしていますか」、「食事や健康について困った時頼れる人がいますか」、「行事食や旬の料理、食事の知恵などの情報をまわりのひとに伝えるようにしていますか」の「いつも」も、前期より後期が高い結果であった。3 ヶ月間延べ 12 回実施した料理教室受講後の変化として、食品の多様性の増加、乳製品および卵の摂取増加、外出および他人との交流の増加の報告がある<sup>13)</sup>。料理自主グループの前期のメンバーは、料理や栄養についてこれから学び、食生活を少しでも改善していくことや友達作りを目的に入会して活動年数が浅い。後期のメンバーは発会当初からのメンバーが多く、長年に活動しており、食習慣に関する意識が高い結果であったのは料理教室の自主活動を定期的に長年間継続してきたことによる効果と考えられる。

## 5. まとめ

本研究では、地域在住高齢者の料理自主グループメンバーを対象に、食生活、食習慣の実態を把握し、介護予防、健康寿命延伸の観点からその活動の有用性を検証することを目的とした。その結果、以下のことが明らかとなった。

(1) 男性は、旬の食材などで季節を楽しむという QOL を重視している傾向がみられたが、家族がいる家では料理を女性が担い、食事の仕度に参加する男性は女性に比べ有意に低いことが分かった。

(2) 女性は、栄養のバランスを考えて、手作りを心がけ、食事を楽しむことを重視しており、食材購入では「鮮度」に次いで「経済」を考え、合理的な食生活を送っている姿勢がうかがえた。食習慣では、牛乳・乳製品摂取頻度が低かった。また、食事や健康について困った時に頼れる人がいるのは男性より多いことが明らかとなった。

(3) 前期と後期高齢者とも、栄養のバランスを考え、手作りを心がけ、旬の食材を大切に食事を楽しんでおり、栄養とともに QOL に関わる事項を重視していた。

(4) 前期高齢者の食習慣は、よく体を動かし食事の量とのバランスをとるようにしている割合が、後期高齢者より多かった。

(5) 後期高齢者の食習慣は、主菜、副菜、牛乳・乳製品を「いつも」摂るようにしている割合が前期高齢者より高く望ましい結果であった。また、社会活動参加に積極的で、趣味や楽しみを活かして新しい友達を作るようにしている、食事や健康について困った時頼れる人がいる、行事食や旬の料理、食事の知恵などの情報をまわりのひとに伝える各事項が前期より高く、料理教室自主活動を継続してきた効果と考えられる。

今回の調査の結果から、高齢者の料理自主グループは栄養バランスを考え、料理を手作りし、おいしく食事することを楽しむよう心がけていることが明らかになり、生きたい

きとした生活、及びQOLの向上に繋がる活動として果たす役割は大きいことがわかった。今後は、このような地域活動を、増加ならびに継続できる環境作り、支援の仕組み作りが課題であると考ええる。

謝辞：本研究の実施に際し、多大なご協力をいただいた板橋料好会の皆様に厚くお礼申し上げます。

#### 参考文献

- 1) 厚生労働省：日本人の平均余命（平成20年簡易生命表）（2009）
- 2) 総務省：推計人口（平成20年10月1日現在）
- 3) 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）2008年3月推計
- 4) 熊谷 修・柴田 博・湯川晴美：地域高齢者の身体栄養状態の低下に関する要因，栄養学雑誌，2005；63-2：83～88
- 5) 高松まり子・和田アツ子・櫻村修生：東京都内高層団地在住女性高齢者の食生活に関する実態調査，日本栄養士会雑誌，52-8（2009）
- 6) 安梅勅江・篠原亮次・杉澤悠圭・伊藤澄雄：高齢者の社会関連性と生命予後，日本公衆衛生雑誌，2006；53-9，681～687
- 7) 古谷野亘・柴田 博・中里克治・芳賀 博・須山靖男：地域老人における活動能力の測定，老研式活動能力指標の開発，日本公衆衛生雑誌，1987；34，109～114
- 8) 足立己幸総監修：生きいき食生活点検シート・元気高齢者用，日本医療情報システム(株)，(2002)
- 9) 樋野公宏，商店街とまちづくり研究会：板橋地域の高齢者ライフスタイル調査結果報告書，p.23（平成13年），板橋区，東京（2001）
- 10) 藤田幸司・藤原佳典・熊谷 修・渡辺修一郎・吉田祐子・本橋 豊・新開省二：地域在宅高齢者の外出頻度別にみた身体・心理・社会的特徴，日本公衆衛生雑誌，2004；51-3，168～180
- 11) 全国老人クラブ連合会女性委員会：平成18年度老人クラブモニター結果報告書 高齢者の食生活，p.5，全国老人クラブ連合会，東京（2006）
- 12) 久保美由紀：会津若松市における一人暮らし高齢者の生活状況，会津大学短期大学部研究年報，第65号，(2008)
- 13) 渡邊美紀・湯川晴美：低栄養予防を目的とした地域高齢者に対する栄養サポート，臨床栄養104，773-779，医歯薬出版，(2004)

# Field Survey on Dietary Habits of Voluntary Participating Senior Citizens to the Cooking Class

By

Mariko TAKAMATSU\* and Osamu KASHIMURA\*\*

(Received August 6, 2009/Accepted December 4, 2009)

**Summary :** The voluntary participation in cooking classes consists of various ability factors for independent living in the community. The attendance at the classes is thought to be a useful activity for preventing care needs and providing enjoyment in an active daily life.

In this paper the questionnaire survey was conducted to ascertain the effect of the class activity from the viewpoint of care needs prevention and healthy life time extension. The questionnaire aimed to collect data on the subjects dietary habits. The target of the survey was group of elderly residents who lives in I ward of Tokyo and have continuously attended the cooking class as a voluntary activity for 13 years.

The results show that they are conscious, enjoying thinking about nutrition balance, making food, and eating delicious meals.

The latter-stage elderly citizens are more active in participating in social activity and the percentage of the people who tend to take main dish, side dish, and milk on a daily basis is higher than the early-stage elderly people. This shows the effect of the continuous voluntary participation in the cooking classes and leads to active lifestyle and shows a very high effect to enhance the QOL.

**Key words :** *Care needs prevention, Voluntary participation to the cooking classes, Dietary habits*

---

\* Tokyo University of Agriculture, Graduate School of Agriculture Science, Enviromental symbiosis studies specialty

\*\* Tokyo University of Agriculture, Graduate School of Agriculture Science