

鹿児島県笠沙町における高齢者の食生活と日常生活に関するアンケート調査

Dietary Habits and Everyday Life of the Aged
in Kasasa, Kagoshima Prefecture

倉元綾子, 奥園貴子

KURAMOTO Ayako and OKUZONO Takako

(Received January 21st, 2002)

We investigated the dietary habits and the everyday life of the 109 aged by using questionnaires in Kasasa, Kagoshima Prefecture in July and August 2001. The results were as follows:

- (1) They managed their everyday life active, with doing household chores, gardening, farming, or fishing. About 80 percent took care with healthily. Two-thirds were anxious for the future, especially for their health.
- (2) They ate meals regularly and spent 15 to 30 minutes. They tried to eat a lot of vegetables, eat regularly, eat lightly-seasoned food, eat seaweed, make meals by themselves and use foods in season, and eat fish more than meat. They feed on rice as a staple food. A half of them didn't use already cooked food or instant food. They often exchanged food or vegetables with their neighbors.
- (3) Most of all were satisfied with their dietary habits(98.2%). They tasted their meals good, enjoyed meals, ate in a good atmosphere, had a good appetite, didn't have food preferences, didn't eat out, and were impatient for meals.

Keywords ; 高齢者 the aged, 食生活 dietary habits, 日常生活 everyday life, 鹿児島県 Kagoshima prefecture

鹿児島県立短期大学(〒890-0005 鹿児島市下伊敷1-52-1, Kagoshima Prefectural College, 1-52-1, Shimo-Ishiki, Kagoshima, 890-0005, Japan)

はじめに

現在、わが国は急速に高齢社会になってきている。

2001年9月現在、日本の65才以上の高齢者は2,272万人で、高齢化率は17.9%と推計されている¹⁾。その結果、日本の高齢化率はイタリアを抜いて主要国中最も高くなった。このような急速な高齢化の進行は他に例を見ない。また、日本人の平均寿命は、2000年には男77.64才、女84.62才と世界一を維持している²⁾。2001年9月に厚生省が発表した長寿番付によれば、100才以上のお年寄りは15,475人、長寿日本一は9月16日に114才となった鹿児島市の本郷かまとさんで3年連続の最高齢者となった³⁾。100才以上のお年寄りの割合(人口10万人あたり)は沖縄県が最も多い⁴⁾。鹿児島県には411人がおり、その87%が女性で、45%が在宅で生活している⁵⁾。一方、鹿児島県は日本のなかでも従来から高齢化率が高いことが良く知られている。2000年10月の国勢調査によれば、高齢化率は22.6%で、全国第7位である⁶⁾。本調査が対象とした笠沙町は、鹿児島県のなかでも高齢化率が高く、41.8%で(2000年10月現在)⁷⁾、全国的に見ても極めて高い。

このような状況のなかで、内閣府高齢対策室が1999年度に行った「高齢者一人暮らし・夫婦世帯に関する意識調査」は「家族、近所の人々や知人・友人とつきあい、社会とかかわりを持ち、自宅で生活しつつ、健康で若々しく長寿を保つ」ことが多くの人々の願いであることを明らかにした⁸⁾。そのための重要な課題のひとつとして、どのように食生活および日常生活の質を高めて暮らしていくかということが問題となる。ここでは鹿児島県笠沙町の高齢者の食生活と日常生活の調査の実態を明らかにし、食生活の向上と改善のために若干の検討を行なったので報告する。

1. 調査方法

調査は2001年7、8月、質問紙法、留置法でおこなった。

内容は主として食生活について、その他に健康、経済状態、日常生活についても合わせて調査した。対象者数は150人、有効回収数109票、回収率72.7%であった。結果は単純集計、必要に応じてクロス集計をおこなった*。

*このほか、拙稿：鹿児島県佐多町における高齢者の日常生活および食生活に関するアンケート調査、鹿児島短大紀要(自然科学篇)、No.46、pp.19-35(1995)、高齢者の日常生活と食生活－聞き取り調査－、研究年報、No.25、68-86(1996)、鹿児島県菱刈町における高齢者の日常生活に関するアンケート調査、鹿児島短大紀要(自然科学篇)、No.48、pp.31-41(1997)、鹿児島県菱刈町における高齢者の食生活に関するアンケート調査、日本食生活学会誌、9(3)、63-69(1998)、鹿児島県菱刈町における高齢者の食生活と日常生活に関する聞き取り調査、研究年報、No.28、85-98(1998)、鹿児島県志布志町における高齢者の食生活と日常生活に関するアンケート調査、鹿児島短大紀要(自然科学篇)、No.50、1-15(1999)、鹿児島県鹿児島市における高齢者の食生活と日常生活に関するアンケート調査、鹿児島短大紀要(自然科学篇)、No.50、17-29(1999)、鹿児島県志布志町における高齢者の食生活と日常生活に関する聞き取り調査、鹿児島短大紀要(自然科学篇)、No.51、19-36(2000)を参照した。

2. 笠沙町の概要

笠沙町は、鹿児島県薩摩半島南西端に位置し、北、西、南の3方を東シナ海に囲まれた漁業の町で、笠沙半島の全域を占める。東西約10.3km、南北8.4km、総面積39.88km²である。町の自然は、笠沙半島中央の野間岳を中心とする急峻な断崖の多い地形で深い森になっている。半島の南側は坊津から北上するリアス式海岸で、突端部にある野間岬からはさらに北へ長い浜が続いている。野間池は、野間岬北端の海底火口が深い入り江になってできた天然の漁港で、国内でも有数の釣りのメッカとして知られている。このような地理的条件から、笠沙半島周辺の海にはチョウチョウウオ、バショウカジキ、カツオ、ブリなどの魚や、ニタリクジラ、バンドウイルカなどの哺乳類にいたるまで、豊富な種類の生物が生息している。また、九州西岸を往来する旅鳥の中継点としても好条件を備えており、春や秋には珍しい鳥たちに出会うこともできる。一方、町は古事記、日本書紀にも記載されている古い土地であるとともに、媽祖という航海安全の女神が敬われてきたというように中国大陸との長いつながりも見られる⁹⁾。平成12年(2000)10月の国勢調査によれば、人口3838名(男1725名、女2113名)、世帯数1714、65才以上の高齢者は1605名(男590名、女1015名)で人口の41.8%にあたる¹⁰⁾。町には大小24の集落がある。同町は、筆者が過去に調査をおこなった佐多町や菱刈町と同様に激しい人口の減少がみられ、高齢化が著しく進行してきた。1995年現在で第1次産業に従事する割合は34.1%、うち漁業16.1%、農業17.8%で¹¹⁾、これは全国的にみて高い水準である。

3. 結果および考察

1). 調査対象者の属性

はじめに調査対象者の属性について示しておきたい(表1)。調査対象者となった高齢者のうち、男性は21.1%、女性は78.9%であった。平均年齢は、男性75.5才、女性74.4才であった。有配偶者は38.5%、無配偶者58.7%であった。男性の無配偶者は8.7%であるのに対し、女性では96.9%にも達している。これは、相対的に女性が長寿であることと関連する一般的傾向を裏づけるものである。現在地での居住年数の平均は41.2年であった(男性44.6年、女性40.3年)。

居住形態について調べたところ、独居47.7%、夫婦世帯31.2%で、これらをあわせた高齢者核世帯は78.9%であった。ここでも男女の間には差がみられ、女性では独居が多く(57.0%)、男性では夫婦世帯が多かった(69.6%)。全国平均では65才以上の高齢者の場合、49.1%が子と同居しており、ひとり暮らし14.1%、夫婦のみ33.1%(高齢者核家族47.2%)である¹²⁾。しかし、笠沙町では様相が異なる。2000年国勢調査によれば鹿児島県が高齢者一人暮らし世帯の割合が22.0%で全国一であることや¹³⁾、同年3月現在で笠沙町の高齢者のいる世帯のうち、一人暮らし世帯35.0%、夫婦世帯24.5%(高齢者核家族59.5%)であることを反映している¹⁴⁾。

表1 対象者の属性

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
性別	100.0%	21.1%	78.9%	
平均年齢	75.5	74.4	75.7	
有配偶者	38.5%	45.2%	54.8%	***
無配偶者	58.7%	3.1%	96.9%	***
独居	47.7%	5.8%	94.2%	**
夫婦世帯	31.2%	47.1%	52.9%	***

***: $p < 0.005$, **: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$

2). 健康への心がけおよび日常生活

まず、食生活と深く結びついている健康に関する意識について調査した。対象者の65.1%が、「非常に健康」(3.7%)または「まあまあ健康」(61.5%)と答えた。しかし、「体の不調、不安がある」割合(7.3%)や「自宅療養中、通院中」(24.8%)も少なくない。町内の調査によれば「高齢者の77.5%は病気を持っている」ことから、病気と共存しながら生活しているものと考えられる¹⁵⁾。1997年の全国的調査で、60才以上の高齢者が、健康状態が「良い」25.6%、「まあ良い」23.0%、「普通」25.4%、「あまり良くない」20.3%、「良くない」5.7%、「わからない」0.1%とした結果と同様の傾向と考えることができる¹⁶⁾。

そこで、「健康のために心がけていることがあるか」と尋ねたところ、78.9%が「はい」と回答した。その内訳は、栄養・食事(61.5%)、睡眠・休養(56.9%)、規則正しい生活(42.2%)、運動(30.3%)の順であった(表2)。筆者らがおこなった他の調査に比べ、「睡眠・休養」に対して心がけている割合が高かった。また、町による調査では「健康への気づかい：95.8%」であった¹⁷⁾。これらの結果は、全国的な調査によると、高齢者が「規則正しい食事」78.5%、「睡眠」64.2%、「食べ過ぎない」63.6%、「うす味を食べている」53.5%、「バランスのとれた食事」53.1%、「運動等をしている」49.6%、「たばこをすわない」52.6%、「お酒を飲み過ぎない」47.2%など¹⁸⁻²⁰⁾、栄養、健康のために多くのことに気をくばっていることが明らかにされてきたこととよく一致している。また、運動をする割合は全国的な調査による60-69才33.7%、70才以上29.5%とほぼ同様の結果であった²¹⁾。これは運動習慣のある場合、食事バランスが良好であるという過去の国民栄養調査の結果などを考えあわせると好ましい^{22, 23)}。

表2 健康に対する心がけ

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
心がけている	78.9%	73.9%	80.2%	
栄養・食事	61.5%	52.2%	64.0%	
睡眠・休養	56.9%	60.9%	55.8%	
規則正しい生活	42.2%	34.8%	44.2%	
運動	30.3%	30.4%	30.2%	

***: p<0.005, **: p<0.01, *: p<0.05

表3 日常の仕事

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
家事一般	65.1%	8.7%	80.2%	
庭・住居の手入れ	40.4%	47.8%	38.4%	***
農業	39.4%	39.1%	39.5%	
配偶者の世話	8.3%	0.0%	10.5%	
留守番	7.3%	8.7%	7.0%	
家業手助け	5.5%	8.7%	4.7%	
孫の世話	2.8%	4.3%	2.3%	
漁業	2.8%	13.0%	0.0%	***
その他	3.7%	8.7%	2.3%	
なにもしていない	7.3%	17.4%	4.7%	*

***: p<0.005, **: p<0.01, *: p<0.05

次に、高齢者の日常の仕事を検討した。表3に示すように、男性では「庭・住居の手入れ」47.8%、「農業」39.1%、「漁業」13.0%が上位にあげられた。一方、女性では「家事一般」80.2%が最も高く、ついで、「農業」39.5%、「庭・住居の手入れ」38.4%の順であった。男女間の差を見ると、女性では「家事」が有意に多かった。以上のように笠沙町の高齢者は活動的な日常生活を営んでいるものと考えられる。なお、「何もしない」という割合は7.3%で、男性ではその比率は17.4%で女性よりも有意に多かった（危険率5%）（1994年佐多町3.4%、1994年鹿児島市8.8%、1996年菱刈町9.1%、1999年志布志町9.7%、鹿児島市10.7%）。これは75才以上の後期高齢者の増加によるものと考えられるが、今後さらに検討と注意が必要である。

また、余暇活動について調べたところ、表4に示すように、「テレビ・ラジオ・新聞など」83.5%、「友人・知人とのつきあい」41.3%、「運動」8.3%、「趣味」7.5%の活動をしていた。男女の間に差が見られたのは「友人・知人とのつきあい」で、女性が有意に多かった。

表4 余暇活動

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
テレビ・ラジオ・新聞	83.5%	73.9%	86.0%	
友人・知人とのつきあい	41.3%	8.7%	50.0%	**
趣味	27.5%	30.4%	26.7%	
家族と一緒に	11.9%	13.0%	11.6%	
運動	8.3%	17.4%	5.8%	
知識教養	6.4%	13.0%	4.7%	
孫の相手	2.8%	4.3%	2.3%	
旅行	1.8%	0.0%	2.3%	
その他	4.6%	13.0%	2.3%	*

***: $p < 0.005$, **: $p < 0.01$, *: $p < 0.05$

日常のつきあいについては、「ボランティア活動」(49.5%)以外の各項目で高い値を示した(表5)。「親戚づきあい」95.4%、「友だちづきあい」92.7%、「近所づきあい」92.7%、「子どもとのつきあい」89.9%、「ニュースなどへの関心」82.6%であった。いずれの項目でも、1999年の志布志町、鹿児島市に比べて高い割合を示した(1999年志布志町:友だちづきあい87.8%、親戚づきあい89.6%、子どもとのつきあい77.1%、近所づきあい76.4%、ニュースへの関心73.6%、鹿児島市調査:友だちづきあい84.3%、近所づきあい70.0%)。

これらの結果は、「高齢者の生活時間に関する調査」が明らかにした、余暇活動のうち「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」3時間50分、「休養・くつろぎ」1時間53分、「趣味・娯楽」41分、「交際・つき合い」21分という結果であったこととも合致する²⁴⁾。ところで、2000年度に実施された「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」によれば、一般に日本の高齢者は近所の人と「ほとんど毎日」会話すると答えた割合が他国よりも低く、地域との交流も希薄であるという結果(韓国58.9%、ドイツ33.4%、スウェーデン32.5%、米国29.2%、日本21.0%)であった²⁵⁾。また、自治労連が行なった調査「高齢者介護に関する住民生活調査」では、「緊急時に来てくれる人が誰もいないお年寄りが12.0%、近所づきあいがほとんどない人が39.8%」、「特に大都市近郊と過疎地でお年よりの『孤立度』が高く、独り暮らしよりもむしろ夫婦二人の世帯の方が地域から孤立」しているという結果も得られている²⁶⁾。これらの結果とは異なって、笠沙町の高齢者は活発で明るい日常活動をおこなっていることがうかがわれる。とはいえ、今後、後期高齢者の増加などを見据えて推移を見守り、高齢者が地域や社会とのかかわりを失わないような施策が求められる。

表5 日常のつきあい

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
親戚つきあい	95.4%	82.6%	87.2%	
友達つきあい	92.7%	78.3%	96.5%	
近所つきあい	92.7%	78.3%	96.5%	
子どもとの交流	89.9%	82.6%	91.9%	
ニュースへの関心	82.6%	87.0%	81.4%	
ボランティア活動	49.5%	34.8%	53.5%	

***: p<0.005, **: p<0.01, *: p<0.05

表6 収入と支出

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
<収入>				
国民年金	65.1%	60.9%	66.3%	
厚生年金	29.4%	43.5%	25.6%	
その他年金	11.0%	13.0%	10.5%	
自営	4.6%	8.7%	3.5%	
給与	3.7%	8.7%	2.3%	
恩給	3.7%	4.3%	3.5%	
仕送り・小遣い	1.8%	0.0%	2.3%	
利子・家賃	0.9%	0.0%	1.2%	
その他	0.9%	0.0%	1.2%	
<支出>				
食費	45.9%	56.5%	43.0%	
交際費	39.4%	30.4%	41.9%	
住居費	4.6%	8.7%	3.5%	
子・孫の小遣い	2.8%	4.3%	2.3%	
被服費	0.0%	0.0%	0.0%	
貯蓄	0.0%	0.0%	0.0%	
その他	4.6%	8.7%	3.5%	

***: p<0.005, **: p<0.01, *: p<0.05

また、収入と支出について検討した(表6)。収入は、多い順に、「国民年金」65.1%、「厚生年金」29.4%、「その他年金」11.0%、「自営」4.6%、「恩給」3.7%、「給与」3.7%、「仕送り・小遣い」1.8%、「利子・家賃」0.9%であった。これは、公的年金・恩給が高齢者世帯における所得のなかで最も大きい割合を占める(61.8%)という調査結果よりも²⁷⁾、さらに公的年金・恩給の割合が高い。支出では、「食費」が最も多く45.9%で、次に「交際費」が39.4%であった。その他は、「住居費」4.6%、「子・孫の小遣い」2.8%が見られた。また、「被服費」、「貯蓄」はいずれも見られなかった。この結果は高齢者世帯では食料費、交際費が高いという一般的な消費構造とよく照応していた²⁸⁾。

3). 食生活状況

次に食生活の状況について検討した。

(1) 食事の摂取状況

まず、食事の摂取状況について調べたところ、「朝食」は95.4%、「昼食」、「夕食」は100.0%が摂取しており、ほぼ全員が摂取していた。高齢者(60才以上)では欠食をする割合が他の年齢層より低く(欠食60-69才朝食2.7%、昼食1.2%、夕食0.5%、70才以上朝食1.4%、昼食1.7%、夕食0.7%)、きちんと食べる割合が高いという全国的な調査結果と同様の結果であった²⁹⁾。また、間食を摂取する割合は「はい」27.5%、「時々」50.5%であった。1999年志布志町、鹿児島市での調査でもほぼ同様の結果であった(志布志町:「はい」24.7%、「時々」50.3%、鹿児島市:「はい」25.7%、「時々」48.6%)。これらの結果は、以前の筆者の調査に比べ有意に高かった。しかし、1994年の全国調査でも間食をする割合は60才以上で67.3%、しない32.7%であり、間食は決して少なくない³⁰⁾。間食が食生活上の楽しみとして位置づいていることがうかがわれる。しかし、近年肥満者の割合が増加しつつあること、肥満が高血圧や糖尿病などの合併症につながることなどから、今後の推移に注意したい。

(2) 食事摂取の時刻と食事に要する時間

食事摂取の時刻について調査した結果を表7に示した。

それぞれの食事の平均摂取時刻は「朝食」6時51分、「昼食」12時4分、「夕食」18時29分であった。また、「朝食」では6時台(38.5%)、7時台(35.8%)、「昼食」では12時台(83.5%)、「夕食」では19時台(45.0%)、18時台(35.8%)に食事をとる割合が多い。「昼食」摂取の時間帯は集中しており、「朝食」、「夕食」はやや摂取時間帯に広がりが見られる。この結果は、1997年の全国的な調査の結果よりは広がりがあり、「夕食」がやや遅い傾向にある³¹⁾。

朝、昼、夕の食事に要する時間については、いずれも「15-30分未満」が最も多く、「朝食」で61.5%、「昼食」で58.7%、「夕食」で45.0%であった。平均して、「朝食」、「昼食」はやや短く、「夕食」はやや長かった。また、女性のほうが男性よりも少しゆっくりと食事をしていった。1999年鹿児島市調査に比べ、全体的に食事に要する時間がやや長い傾向にあった(30分以上:笠沙町朝食16.5%、昼食22.9%、夕食40.4%、1999年志布志町朝食13.5%、昼食16.7%、夕食21.9%、1999年鹿児島市朝食14.0%、昼食21.3%、夕食41.3%)。

(3) 一緒に食事をする人と食事内容

一緒に食事をする人について調べた。3食の平均では、「配偶者」32.4%、「同居の家族」17.4%、「一人」48.3%となった。これは配偶者の有無、居住形態など前述した属性の特徴と密接に関連があり、男女の間にも違いがみられた。すなわち、男性では「配偶者」(73.9%)、女性では「一人」(57.4%)が有意に多かった。これは、高齢者(60才以上)では食事を共にする家族や友人がいない割合が19.1%(男16.9%、女20.9%)であるという全国的な調査結果³²⁾よりもはるかに高く、笠沙町における高齢者の居住形態を強く反映している。

表7 食事摂取の時刻

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
朝食時刻				
5時台	2.8%	4.3%	2.3%	
6時台	38.5%	43.5%	37.2%	
7時台	35.8%	34.8%	36.0%	
8時台	12.8%	0.0%	16.3%	
9時台	0.0%	0.0%	0.0%	
10時台	0.0%	0.0%	0.0%	
無回答	10.1%	17.4%	8.1%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	
昼食時刻				
11時台	6.4%	4.3%	7.0%	
12時台	83.5%	73.9%	86.0%	
13時台	0.9%	0.0%	1.2%	
14時台	0.0%	0.0%	0.0%	
15時台	0.0%	0.0%	0.0%	
無回答	9.2%	21.7%	5.8%	*
合計	100.0%	100.0%	100.0%	
夕食時刻				
16時台	0.0%	0.0%	0.0%	
17時台	9.2%	13.0%	8.1%	
18時台	45.0%	30.4%	48.8%	
19時台	35.8%	39.1%	34.9%	
20時台	1.8%	0.0%	2.3%	
無回答	8.3%	17.4%	5.8%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	

***: p<0.005, **: p<0.01, *: p<0.05

さらに、配偶者や同居の家族と一緒に食事をする場合の食事内容について調べたところ、82.8%(男78.0%, 女85.6%)が「同じ」であった。

(4) 買い物と食事作り

食料品の買い物について、そのおもな担い手と頻度、買い物をするところについて調査した(表8)。その結果、買い物の担い手は、「自分自身」67.0%、「配偶者」18.3%で、男性では73.9%が「配偶者」、女性では81.4%が「自分自身」で、男女間に家事への関わりに大きな違いがあることが示された。また、買い物の頻度は「週3, 4回」が37.6%で最も多く、次いで「週1, 2回」32.1%であった。この結果は、全国的な調査によると60才以上では「週に2回」37.9%、「2日に1回」32.8%であることに比べ³³⁾、やや買い物の頻度が高い。しかし、60才以上では日常品の買い物を負担に感じる割合は少なく、「当然のことと思っている」57.6%、「好きである」33.8%であるとする割合が多いことから³⁴⁾、買い物は高齢者が社会や地域とつながるための重要な活動と考えることができる。

買い物をするところとしては、「スーパーマーケット」が55.0%で最も多く、「個人商店」42.2%、「生協」23.9%、「農協」24.8%、「走るスーパー」18.3%の順であった。1999年鹿児島市調査に比べ、「スーパーマーケット」がやや少なく、「生協」、「農協」、「走るスーパー」の利用が多かった(1999年鹿児島市調査：スーパーマーケット75.7%、個人商店42.1%、生協・Aコープ12.1%、走るスーパー5.0%)。また、農林水産省の全国調査では全体を100%としたとき、「食品スーパー」が33.8%で最も多く、「一般小売(専門)」20.2%、「総合スーパー」18.3%、「生協」10.5%、「一般小売(総合)」5.6%などという結果であった(野菜、果物、鮮魚、精肉の平均値)³⁵⁾のと比較して、相対的に「生協・農協」、「走るスーパー」の割合が多かった。これらは、これまで自給自足的に営まれる傾向のあった農村・漁村地帯の食生活が、次第に様相を変え、農村・漁村地帯においても食料品を購入する度合いが高くなってきていることを示唆している。

表8 買い物と食事づくり

作る人	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
本人	71.6%	13.0%	87.2%	***
配偶者	20.2%	87.0%	2.3%	***
その他	3.7%	0.0%	4.7%	
無回答	4.6%	0.0%	5.8%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	
買う人				有意差
本人	67.0%	13.0%	81.4%	***
配偶者	18.3%	73.9%	3.5%	***
その他	5.5%	4.3%	5.8%	
無回答	9.2%	8.7%	9.3%	
合計	100.0%	100.0%	100.0%	

***: p<0.005, **: p<0.01, *: p<0.05

次に、食事を作る人について尋ねたところ、「自分自身」71.6%、「配偶者」20.2%であった。ここでも男女の家事への関わりかたの大きな違いをみる事ができた。すなわち、男性では87.0%が「配偶者」が作るのに対し、女性では87.2%が「自分自身」で食事を作っていた。同様の傾向は、これまで筆者がおこなったすべての調査でも見られた。いくつかの全国的な調査でも類似した結果が得られている（ベターホーム協会「60歳からの男性・料理と家事の実態と意識」主に食事を作っているのは妻80.0%³⁶⁾、グリーンスタンプ「家庭の夕食事情」夕食を作るのは主婦が平日97.0%、休日84.0%³⁷⁾）。これらの結果は、高齢社会における男女共生を進めていくうえで、従来からの男女の役割分担を変更することが、女性にとってばかりでなく、男性にとっても、重要な課題であることを示している。内閣府が2000年に行った調査でも、「炊事・洗濯・掃除などの家事、子どものしつけ・親の世話を担当する夫は極めて少なくそれぞれ1%、3%に過ぎない」、一方「7割が『男性の家庭・地域参加をもっと進める必要がある』と考えている」ことが改めて明らかになった。そこで、文部科学省は2002年度から「中年男性が家事や介護などの家庭生活に参加して自立することを促進する研究」を開始するとしている³⁸⁾。

(5)主食

次に、主食を調べた。その結果、圧倒的に「ごはん」が多かった(朝食61.5%、昼食93.6%、夕食95.4%)。これは、高齢者では圧倒的に「ごはん」が多いという1990年の国民栄養調査成績結果³⁹⁾や、他の全国的な調査⁴⁰⁾とよく一致した。これは、65才以上の高齢者が米を中心とした多様な副食品で食事を構成する「日本型食生活」を他の年齢層に比べて最もよく実践していたという結果とも符合する⁴¹⁾。しかし、朝食では「パン」がやや多くなっていた(33.0%)。

(6)食生活で気をつけていること

前述のように、高齢者は健康や食生活・栄養を重視していた。そこで、食生活で気をつけていることについて調べた。表9に示すように、ほとんどの項目で高い値を示した。「野菜を多く食べるようにしている」78.9%、「食事は規則正しくとる」74.3%、「味付けは薄味にしている」71.6%、「海藻を週3回以上食べる」70.6%、「手作りのものや旬のものを取り入れる」69.7%、「肉より魚を食べる」67.9%、「牛乳・乳製品を1日1回は食べる」58.7%など、いずれも健康な食生活を維持していくうえで重要な項目について高い値を示した。一方、「ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べる」は49.5%、「食事で多くの食品をとる」43.1%、「いも類を1日1回は食べる」19.3%で、相対的に少なかった。これらの結果は、「食事は決まった時刻にとっている」89.8%、「多様な食品をとっている」76.5%という国民栄養調査の成績(60才以上)⁴²⁾や、夕食で「肉より魚を食べる」69.5%(60才以上)⁴³⁾、「季節の物や旬の物を気にかけて料理をしている」93%(50代以上主婦)⁴⁴⁾などに比べてやや割合が少ないものの、似た傾向である。同様の結果は他の全国的な調査でも得られている(60才以上「栄養のバランスに気をつける」45.8%、「野菜を多くとる」18.2%、「塩分をとり過ぎない」17.1%、「有機・減農薬野菜等素材にこだわる」10.2%、「1日、3食きちんと食べる」45.2%、「ゆっくりと時間をかけて食事

表9 食生活で気をつけていること

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
野菜を多く食べる	78.9%	78.3%	79.1%	
食事は規則正しくとる	74.3%	73.9%	74.4%	
味付けは薄味にしている	71.6%	60.9%	74.4%	
昆布,わかめ,海苔など,海藻を週3回以上	70.6%	65.2%	72.1%	
手づくりのものや旬のものを取り入れる	69.7%	69.6%	69.8%	
肉より魚を食べる	67.9%	69.6%	67.4%	
乳,乳製品(チーズ,ヨーグルト,乳油)を1日1回	58.7%	52.2%	60.5%	
ほとんど毎日,肉,魚,卵	49.5%	47.8%	50.0%	
食事で多くの食品をとる	43.1%	39.1%	44.2%	
いも類を1日2回は食べる	19.3%	17.4%	19.8%	
その他	0.0%	0.0%	0.0%	

***: p<0.005, **: p<0.01, *p<0.05

をする」23.0%,「家族そろって食事をする」17.2%)⁴⁵⁾, (65才以上男女「朝, 昼, 晩の3食をきちり食べる」83.8%, 82.6%,「食事の栄養バランス」44.6%, 55.6%,「野菜や海草の摂取」52.0%, 49.3%,「塩分の摂りすぎに注意」51.4%, 50.7%,「豆類, 豆製品の摂取」40.5%, 44.4%,「食事を腹八分目で止める」35.8%, 25.0%など)⁴⁶⁾, (60才以上一人暮らし, 夫婦世帯「栄養のバランスのとれた食事をする」54.7%, 59.0%,「規則正しい生活を送る」50.5%, 54.3%,「休養や睡眠を十分にとる」49.9%, 50.5%,「健康検査などを定期的に受ける」32.0%, 33.2%)⁴⁷⁾。

(7)惣菜やインスタント食品の利用

惣菜やインスタント食品の利用頻度を調べた。「使わない」53.2%,「月1, 2回」18.3%,「週1, 2回」13.8%の順であった。この結果は, 過去の調査に比べて,「使わない」とする割合が多くなっており, 惣菜やインスタント食品の表示や中味に関心が払われていることを示唆している(1999年鹿児島市:「使わない」36.4%,「月1, 2回」27.9%,「週1, 2回」22.1%, 1999年志布志町:49.0%, 21.5%, 19.1%)。一般的には, 惣菜類を「購入したことがない」15.5%(全国男女)という結果や⁴⁸⁾, 50代女性が夕食のおかずにお惣菜を「まったく利用していない」11.8%という結果が明らかになっている⁴⁹⁾。しかし, 全国的な調査でも60代以上では調理食品, 惣菜, 弁当, ファーストフードの利用が他の年代に比べて少ないという結果とよく一致し⁵⁰⁾, 今回の結果は笠沙町の高齢者が食生活に高い関心を持っていることを示唆する。

使用すると回答した者にその理由をきいたところ,「調理が簡単で手間が省ける」が最も多く(21.1%),「家族が好む」(4.6%),「おいしい」(2.8%)とするものもあった。他の調査での,「料理が早く出来て便利」80.6%,「時にはやむをえない」40.3%,「抵抗なく大いに使っている」55.6%,「おいしい」39.5%(50代以上女性)などの結果と同様の傾向であった⁵¹⁾。

(8)食事などのやりとり

次に、近所との食事や野菜などのやりとりについて検討した。「月1, 2回」が最も多く(30.3%), 「週1, 2回」26.6%, 「週3, 4回」22.0%, 「しない」13.8%であった。1999年鹿児島市では「しない」が22.6%であったのとは異なる。また、志布志町に比べるとほぼ同様の傾向といえる(1999年志布志町:週1, 2回24.7%, 月1, 2回21.9%, 週3, 4回14.2%)。笠沙町では地域内での友だちづきあい、近所づきあいなどコミュニケーションが活発であり(3. 健康への心がけおよび日常生活参照), そのことが食事などのやりとりの活発さに関連していると思われる。

(9)食生活の満足度

以上のような食生活を笠沙町の高齢者がどのようにとらえているかを調査した。その結果, 表10に示すように, いずれの項目でも高い値であった(「食事はおいしい」98.2%, 「食べたいものを食べている」95.4%, 「食事は楽しい」90.8%, 「食卓の雰囲気は明るい」89.0%, 「食欲はある」90.8%, 「好き嫌いはない」96.3%, 「外食しない」96.3%, 「食事は待ち遠しい」89.9%)。この結果は, 「食欲がある」92.0%, 「はげしい好き嫌いはない」88.8%, 「外食は多くない」94.7%という他の調査結果とほぼ同様の結果であった⁵²⁾。

最後に, 今の食生活に満足しているかどうかについて質問した。その結果, 98.2%が満足していると回答した。これは, 高齢者(60才以上)の94.5%が, 自分の食生活について「満足している」とした全国的な調査と同様の結果であった⁵³⁾。

以上のように, 笠沙町の高齢者は全体として積極的に健康な日常生活と食生活を営み, 高い関心を持って, 注意深く食生活を営み, 満足していた。

表10 食生活の満足度

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
おいしい	98.2%	100.0%	97.7%	
食べたいものを食べている	95.4%	95.7%	95.3%	
楽しい	90.8%	95.7%	89.5%	
明るい	89.0%	87.0%	89.5%	
食欲	90.8%	91.3%	90.7%	
好き嫌いはない	96.3%	91.3%	97.7%	
外食はしない	89.9%	87.0%	90.7%	
待ち遠しい	90.8%	95.7%	89.5%	
満足	98.2%	100.0%	97.7%	

***: p<0.005, **: p<0.01, *p<0.05

4). 将来について

(1) 将来への不安

「将来について不安なことがあるか」という問いに対しては「はい」と回答したのは66.1%であった(表11)。また、男性の方が女性よりも「不安」と答えた割合が多かった(男性69.6%, 女性65.1%)。この数値は従来よりも将来に不安を覚える高齢者が増えてきていることを物語っている(不安: 1994年佐多町35.0%, 鹿児島市43.0%, 1996年菱刈町49.5%, 1999年志布志町55.9%, 鹿児島市46.7%)。この結果は、60才以上の高齢者で「将来への不安」を感じるものは67.8%であるという全国的な調査結果などとも一致した^{54, 55)}。

さらに、その内訳をみると(全体に対する割合)、「健康」65.1%、「配偶者に先立たれること」22.0%、「面倒をみてくれる人がいない」15.9%、「生活費」23.9%、「安心して住める住宅がない」3.7%であった。(1999年志布志町: 48.6%, 14.9%, 14.2%, 10.4%, 1.4%, 0.3%)。同様の全国調査でも「自分や配偶者の健康や病気のこと」73.2%、「自分や配偶者が要介護状態になる」53.9%、「頼れる人がいなくなり一人きりの暮らしになること」23.5%、「生活のための収入のこと」23.3%という結果などが得られており^{56, 57)}、笠沙町の高齢者の場合もほぼ同様の結果となった。一方、筆者の行なった他の町での調査結果とは異なり、「生活費」についての不安が増加していた(1994年佐多町, 1996年菱刈町, 1999年志布志町, 1999年鹿児島市)。これは、2001年に内閣府が実施した「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」で、「経済的に日々の暮らしに困ることがあるか」という問いに対して年々「困っている」、「少し困っている」が増加しているという結果が得られていること(1981年13.7%→2001年23.6%)と照応する⁵⁸⁾。特に2000年4月からの介護保険の導入、医療費の増額など、以前に比べて継続的でまとまった支出が多くなっていることから不安が増していると考えられる。

(2) 今後どうしたいか

ついで、今後食事作りや日常の買い物ができなくなったとき、どうしたいと考えているかをたずねた。その結果、表12に示すように、「子供の世話になる」26.6%(男性30.4%, 女性25.6%)が最も多く、次いで、「施設などに入る」35.8%(男性30.4%, 女性37.2%)、「誰かに助けてもらいながら自宅

表11 将来への不安

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
不安がある	66.1%	69.6%	65.1%	
健康	65.1%	65.2%	65.1%	
生活費	23.9%	17.4%	25.6%	
配偶者に先だたれること	22.0%	39.1%	17.4%	*
面倒をみてくれる人がいない	15.6%	8.7%	17.4%	
安心して住める住宅がない	3.7%	4.3%	3.5%	
その他	0.9%	0.0%	1.2%	

***: p<0.005, **: p<0.01, *p<0.05

表12 今後どうするか

	全体 (n=109)	男 (n=23)	女 (n=86)	有意差
施設などに入る	35.8%	30.4%	37.2%	
誰かに助けをもらいながら自宅で生活する	29.4%	21.7%	31.4%	
子どもの世話になる	26.6%	30.4%	25.6%	
その他	0.9%	0.0%	1.2%	
無回答	7.3%	13.0%	5.8%	

***: p<0.005, **: p<0.01, *: p<0.05

で生活する」29.4%（男性21.7%，女性31.4%）であった。1999年の志布志町での調査結果に比べ（1999年志布志町49.3%，18.9%，18.2%），施設や自宅を希望する割合が多かった。1999年の全国的な一人暮らし・夫婦世帯に対する調査では，介護が必要になったとき「自宅」で介護されることを希望する割合が44.4%，「病院などの医療施設」22.7%，「老人ホームなどの施設」11.3%であり，「自宅」を希望する割合が以前より増えている⁵⁹⁾。単純に比較はできないが，笠沙町の結果は全国的な傾向と同様の傾向を示している。

(3)食事サービス

さらに，高齢者は食事に注意をはらっているということが明らかになったが，将来にわたって自活して食事を作り続けることは難しい。地方自治体では食事サービスを実施しているところも少なくない。鹿児島県でも公的に食事サービスを拡大することを老人保健福祉計画の中で重要な柱としている。そこで，食事サービスに対する認知の度合いと実情を調査した。食事サービスを「知っている」割合は88.1%である。しかし，食事サービスを「受けている」のはわずかに1.8%にすぎなかった。

4. 要約

以上のように鹿児島県薩摩半島の農・漁村地帯である笠沙町の高齢者の食生活について調査した。その結果を要約すると下記ようになる。

- (1) 「独居」が約半数，「夫婦世帯」が約3割で高齢者核家族の世帯が全体の約8割であった。男性では「有配偶」で「夫婦世帯」が，女性では「無配偶」で「独居」が多かった。約3分の2が「健康」と回答した。約8割が健康に心がけており，「栄養・食事」約6割，「睡眠・休養」約6割，「規則正しい生活」約4割，「運動」約3割であった。男性では「庭・住居の手入れ」，「農業」，「漁業」を，女性では「家事一般」，「農業」，「庭・住居の手入れ」を日常の仕事にしていた。余暇を「テレビ・ラジオ・新聞など」約8割，「友人・知人とのつきあい」約4割などで過ごしており，「親戚づきあい」，「友だちづきあい」，「近所づきあい」，「子どもとのつきあい」など，日常のつきあいは総じてきわめて活発であった。約3分の2が将来について「不安」を持っており，その最も重要なものは「健康」であった。

- (2) 食事はほぼ全員が朝昼夕とも摂取しており、欠食はほとんどなかった。食事に要する時間は「15分から30分未満」が最も多く、夕食には多少時間をかけていた。主食は「ごはん」がほとんどであった。食事をする時に「一人」であるのは約半数、「配偶者」と一緒に約3割、「同居の家族」と一緒に約2割であった。間食は約4分の3がしていた。
- (3) 買い物や食事は、男性では「配偶者」が、女性では「本人」がする割合が多かった。買い物の頻度は「週1, 2回」および「週3, 4回」が多く（約7割）、「スーパーマーケット」、「生協」、「農協」で買い物をする割合が高かった。
- (4) 食生活や栄養に対する関心は非常に高く、特に「野菜を多く食べる」、「規則正しい食事」、「うす味にする」、「海草を週3回以上食べる」、「手作りのものや旬のものを取り入れる」、「肉より魚を食べる」が上位で約7割が実践していた。惣菜やインスタント食品は「使わない」が約半数で最も多かった。食事や野菜などのやりとりは、「月1, 2回」が最も多く、活発であった。
- (5) 全体的な食生活に対する満足度は非常に高かった（98.2%）。「食事がおいしい」、「食べたいものを食べている」、「食事が楽しい」、「食卓の雰囲気は明るい」、「食欲がある」、「好き嫌いはない」、「外食はしない」、「食事は待ち遠しい」の項目でいずれも約9割あるいは9割を超える値を示した。

以上のことから、笠沙町の高齢者は活動的で規則正しい食生活をし、食生活や栄養に対して高い関心を持ち、実践しており、食生活に対する満足度が非常に高いことがわかった。その具体的な実際は別稿の聞き取り調査で明らかにしたい⁶⁰⁾。

謝辞

さいごに、本調査にご協力いただきました町のみなさまに深く感謝いたします。アンケートの回収には食生活改善推進員のみなさまにご尽力いただきました。また、笠沙町役場の太谷齊明氏、保健婦の平八重一美さんには調査を計画していただきました。記して深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 総務庁統計局：2001/9/14付:統計局インフォメーション(No.171)統計からみた我が国の高齢者－「敬老の日」にちなんで－、<http://www.stat.go.jp/data/guide/5-3.htm>(2001)
- 2) 厚生省大臣官房統計情報部：日本人の平均余命 平成12年簡易生命表、
[http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life00\(2001\)](http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life00(2001))
- 3) 毎日新聞：長寿番付：100歳以上のお年寄りが1万5000人を突破へ、2001年9月11日(2001)
- 4) 同 上
- 5) 南日本新聞：100歳以上最多の411人／鹿児島県内－女性87％、45％は在宅、2001年9月13日

(2001)

- 6) 総務庁統計局：平成12年国政調査第1次基本集計,
[http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2000/kihon1\(2001\)](http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2000/kihon1(2001))
- 7) 総務庁統計局：2001/7/31付:平成12年国政調査第1次基本集計結果(46鹿児島県)統計表,
[http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2000/kihon1/46/index.htm\(2001\)](http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2000/kihon1/46/index.htm(2001))
- 8) 内閣府高齢社会対策室：高齢者一人暮らし・夫婦世帯に関する意識調査1999年,
[http://www8.cao.go.jp/kourei\(2001\)](http://www8.cao.go.jp/kourei(2001))
- 9) 笠沙町：笠沙町案内之書KASASA BOOK, KASASA2000, OFFICIAL GUIDE OF KASASA TOWN, 笠沙町役場企画課(2000)
- 10) 前掲：2001/7/31付:平成12年国政調査第1次基本集計結果(46鹿児島県)統計表
- 11) 笠沙町：1998笠沙町町勢要覧, 笠沙町役場企画課(1998)
- 12) 前掲：平成12年国政調査第1次基本集計
- 13) 毎日新聞：国勢調査／一人暮らし老人は西日本に多い, 2002年1月14日付(2002)
- 14) 笠沙町住民福祉課：高齢者人口 平成13年3月1日現在(2001)
- 15) 笠沙町：笠沙町老人保健福祉計画及び介護保険事業計画2000年3月, p.29, 笠沙町(2000)
- 16) 総務庁：高齢社会白書平成10年版, pp.12-13, 大蔵省印刷局, 東京(1999), [原資料：総務庁長官官房高齢社会対策室「高齢者の健康に関する意識調査」1997年2-3月, (注)調査対象は全国60歳以上の男女, <http://www8.cao.go.jp/kourei>]
- 17) 前掲：笠沙町老人保健福祉計画及び介護保険事業計画2000年3月, p.30
- 18) 厚生省大臣官房統計情報部：平成12年国民生活基礎調査報告 高齢者を取りまく世帯の状況,
http://www.mhw.go.jp/toukei/h10-ktyosa/1-2-11_8.html (2001)
- 19) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進課生活習慣病対策室：平成10年版国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績, p.54, pp.121-126, 第一出版, 東京(1998)
- 20) 内閣府：平成13年版高齢社会白書 忘年の交わりを求めて, pp.90-91, 財務省印刷局, 東京(2001), [原資料：総務庁長官官房高齢社会対策室「高齢者の健康に関する意識調査」1997年2-3月, (注)調査対象は全国60歳以上の男女, <http://www8.cao.go.jp/kourei>]
- 21) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進課生活習慣病対策室：国民栄養の現状 平成9年国民栄養調査成績, p.48, 109, 第一出版, 東京(1999)
- 22) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成4年版国民栄養の現状-平成2年国民栄養調査成績-, p.48-49, 第一出版, 東京(1992)
- 23) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進課生活習慣病対策室：平成9年版 国民栄養の現状 平成7年国民栄養調査成績, p.55, 112, 第一出版, 東京(1997)
- 24) 前掲：平成13年版高齢社会白書, pp.105-106, [原資料：総務庁統計局「社会生活基本調査」

(平成8年)]

- 25) 内閣府高齢対策室：第5回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査2001年，
[http://www8.cao.go.jp/kourei\(2001\)](http://www8.cao.go.jp/kourei(2001))
- 26) 毎日新聞：介護調査／孤立深めるお年寄り 4割「近所付き合いがない」，2001年5月8日（2001）
- 27) 厚生労働省大臣官房統計情報部：平成12年国民生活基礎調査報告，
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw>（2001）
- 28) 総務庁統計局統計調査部消費統計課：家計調査年報 平成10年（1999）
- 29) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状 平成11年国民栄養調査結果，p.44，91，92，95，96，
第一出版，東京（2001）
- 30) 厚生省保健医療局健康増進栄養：平成8年版 国民栄養の現状 平成6年国民栄養調査成績，p.153，
第一出版，東京（1996）
- 31) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進課生活習慣病対策室：国民栄養の現状 平成9年国民栄養
調査成績，pp.125-126
- 32) 前掲：平成10年版 国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績，p.57，pp.121-126
- 33) 食品流通情報センター：食生活データ総合統計年報2001年版，pp.55-56，食品流通情報セン
ター，東京（2001），[原資料：農林水産省「食料品の購買行動について」1999年10月調査，対象
は全国主要都市在住の主婦]
- 34) 同上：p.57
- 35) 前掲：食生活データ総合統計年報2001年版，pp.44-45，[原資料：農林水産省「食料品の購買
行動について」1999年10月調査，対象は全国主要都市在住の主婦]
- 36) 前掲：食生活データ総合統計年報2001年版，p.167，[原資料：ベターホーム協会「60歳からの
男性・料理と家事の実態と意識」1999年10月，対象は東京・大阪・名古屋・札幌・福岡のベタ
ーホームの料理教室儒教の60-80代男性]
- 37) 前掲：食生活データ総合統計年報2001年版，p.193，[原資料：グリーンスタンプ「家庭の夕食
事情」2000年7月調査，対象は同社主婦モニター]
- 38) 毎日新聞：男の自立／中年男性の家庭参加等を研究へ 文科省，2001年11月11日（2001）
- 39) 前掲：平成4年版 国民栄養の現状 平成2年国民栄養調査成績，pp.48-50，p.154
- 40) 前掲：食生活データ総合統計年報2001年版，p.171，[原資料：省エネルギーセンター「省エネ
ルギーに関する意識と実行度調査」1999年10月調査，対象は首都圏40km圏内の世帯]
- 41) 前掲：食生活データ総合統計年報2001年版，p.261，[原資料：農林水産省「健全な食生活に関
する意識・意向について」1999年12月-2000年1月調査]
- 42) 前掲：平成10年版 国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績，p.57，pp.121-126
- 43) 前掲：食生活データ総合統計年報1999年版，p.445，[原資料：農林水産省「魚の消費実態」

1997年10月調査]

- 44) 同上：p.627, [原資料：第百生命「わが家の食生活意識」1998年11-12月調査]
- 45) 前掲：食生活データ総合統計年報2001年版, p.147, [原資料：農林漁業金融公庫「家庭における食生活に関する調査」2000年5-6月調査, 対象は沖縄県を除く都道府県庁所在地内に居住する男女]
- 46) 前掲：食生活データ総合統計年報2001年版, p.263, [原資料：農林水産省「健全な食生活に関する意識・意向について」1999年12月-2000年1月調査]
- 47) 前掲：高齢者一人暮らし・夫婦世帯に関する意識調査1999年
- 48) 前掲：食生活データ総合統計年報1999年版, p.281, [原資料：農林漁業金融公庫「食品の購入基準・意識に関する意向調査」1998年4月調査]
- 49) 前掲：食生活データ総合統計年報1999年版, p.430, [原資料：ハウス食品「現代人の『手作り』料理観」1998年3月調査]
- 50) 前掲：食生活データ総合統計年報2001年版, pp.162-163, [原資料：家の光協会「第2回家の光生活文化クィック・リサーチ職に関する調査」1999年6月調査]
- 51) 前掲：食生活データ総合統計年報1999年版, p.589, [原資料：日本冷凍食品協会「夕食の献立と冷凍食品の利用」1997年12月調査]
- 52) 前掲：平成10年版 国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績, pp.121-126
- 53) 内閣府高齢社会対策室：高齢者の日常生活に関する意識調査1999年,
<http://www8.cao.go.jp/kourei> (2001)
- 54) 前掲：高齢者一人暮らし・夫婦世帯に関する意識調査1999年
- 55) 前掲：高齢者の日常生活に関する意識調査1999年
- 56) 前掲：高齢者一人暮らし・夫婦世帯に関する意識調査1999年
- 57) 内閣府高齢社会対策室：高齢者の日常生活に関する意識調査1999年
- 58) 前掲：第5回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査2001年
- 59) 前掲：高齢者一人暮らし・夫婦世帯に関する意識調査1999年
- 60) 拙稿：鹿児島県笠沙町における高齢者の食生活と日常生活に関する聞き取り調査, 鹿児島県立短期大学地域研究所研究年報, No.33, pp.95-111, 鹿児島県立短期大学地域研究所 (2002)