

# 高齢者の食事バランス向上と給食サービスへの提言 ～徳地町における健康と食生活調査を通じて～

足立蓉子、飯塚 茜、松村綾子、溝田美苗

## One Proposal to Dietary-balance and Well-balanced Diet Service for the Elderly ～From Health and Dietary Life Study in Tokudi～

Yoko ADACHI, Akane IIDUKA, Ayako MATUMURA, Minae MIZOTA

### 要 旨

福祉サービスとして、徳地町で現在行われている給食サービスの向上を目的として、高齢者を対象に食生活と健康についてアンケート調査を行った。

対象者は給食サービスを利用、またはこれから利用する可能性が高い在宅高齢者69人で、回収率は88.5%であった。調査期間は平成15年7月～10月、調査方法は質問紙による個人面接調査にて行った。調査内容は食事と健康に関する65項目及び給食サービスに関する10項目を設定した。

食品摂取バランススコアと1日に摂取した食品数との関係を見ると、食品摂取バランススコアが「高い群」では摂取した食品数が多かった。また食品摂取バランススコアが「高い群」では「野菜をたくさん食べるようにしている」などの食意識について好ましい回答をした人が多かった。年代が高くなるに従い「炒め物」などの油料理の摂取頻度が低くなり、肉より魚の摂取頻度が高くなる傾向にあった。また、疾患があるとの回答が91%で、そのうち高血圧が58%であった。

以上のような結果をもとに、食事バランス向上のための指針と高齢者のニーズにふさわしい給食サービスへの提言を作成した。

### 緒 言

わが国における高齢者人口は近年急速に増加し、平成15（2003）年10月1日現在2,431万人、高齢化率は19.0%となっている。今後も、5年後には22%、10年後には25%になると推測され、高齢者人口は平成32（2020）年まで増加の一途をたどり、その後はおおむね安定的に推移すると見込まれている。一方で、総人口は平成18（2006）年にピークを迎えた後、減少に転ずると推測されている。そのため高齢化率は上昇を続け、2050年には高齢化率35.7%に達し、国民の約3人に1人が65歳以上の高齢者という本格的な超高齢社会の到来が予想されている<sup>1)</sup>。このように、急速に進む人口の高齢化は様々な分野へ深刻な影響を及ぼすと考えられる。また、2001年の簡易生命表による平均寿命をみると男性78.07歳、女性84.93歳となり、わが国は世界でもトップをいく長寿国である<sup>2)</sup>。近年では、生活の質（quality of

life；QOL）を考慮した健康寿命<sup>3)</sup>の延伸が問われる時代に変化してきている。

筆者は高齢者にとっての「食事」が、生活のなかで健康維持に重要な位置を占めるとともに楽しみとしての意義が大きいことを既に報告<sup>4,5)</sup>した。また生活習慣病やQOLとの関係が深いなど食生活は健康寿命の延伸に深く関わっていると考えられる。そこで本研究では徳地町の高齢者を対象に食生活と健康についてのアンケート調査を行い、その分析結果をもとに食事バランス向上の視点から検討を試み指標を作成した。また在宅高齢者の自立支援の一環として行われている給食サービス向上の一助とすることを目的として、徳地町における高齢者のニーズにふさわしい給食サービスの在り方を考察し提言した。

## 方 法

### 1. 対象地域の概要

山口県佐波郡徳地町は、山口県のほぼ中央部、東経131度34～46分、北緯34度7～22分に位置し、袖野、八坂、出雲、島地、串の5つの地区からなっている。北に中国山地を背負い南は瀬戸内海沿岸方面に続き、総面積(290.35km<sup>2</sup>)の89%を山林が占めている。気候は内陸山間部の気候域から瀬戸内海沿岸の気候域と地域差が見られる。平成15年8月31日現在の人口は8,397人(男性3,964人、女性4,433人)、そのうち65歳以上人口は3,105人(男性1,296人、女性1,809人)で、高齢化率37.0%であり<sup>6)</sup>、高齢化が進んでいる町である。山口県内53市町村において17番目に高齢化率が高い町である。山口県全体の高齢化率は22.9%である<sup>7)</sup>。徳地町はバスなどの交通の便があまりよくない。また、近くに商店やスーパーが無いという高齢者も多く、福祉サービスの充実が求められており、今後さらに高齢者のための施策を推進する必要がある。

### 2. 調査対象及び調査期間

#### (1)調査対象者

給食サービス利用者31人とこれから利用する可能性の高い在宅高齢者38人

#### (2)調査期間

平成15年7月～10月

### 3. 調査方法

高齢者に事前に食事と健康に関するアンケート調査用紙(食事と健康に関する65項目と給食サービスに関する10項目)を訪問して手渡し、回収時にアンケートの記入確認と24時間思い出し法による食事内容調査を個別面接により行った。

### 4. 回収状況

全体の回収率は88.5%であり、回収不能理由については、入院、拒否が多かった。地区別の回収率は袖野90.0%、八坂100.0%、出雲75.0%、島地93.5%であった。

### 5. 分析方法

#### (1)食品摂取頻度の評価方法

食品摂取頻度は池田らに準拠し<sup>8)</sup>、個人の合計点を算出し、食品摂取バランススコア(以下バランススコアと略す)とした。16点以上を「高い群」、15～12点を「低い群」、11点以下を「大変低い群」として3群に分類した。

#### (2)食品数の評価方法

24時間思い出し法による朝食、昼食、夕食、

間食の食事内容から、料理に用いられている1日に摂取した食品数を算出し、食品数が20以上を「多い群」、19～15を「やや少ない群」、14以下を「少ない群」として3群に分類した。

#### (3)分析方法

全調査項目について単純集計を行い、必要に応じてクロス集計及び $\chi^2$ 検定を行った。

## 結 果

### I. 結果の概要

#### 1. 性別構成

対象者の性別構成は、男性23人(33%)、女性46人(67%)であった。

#### 2. 年齢構成

年齢構成は、70代27人(39%)、80代35人(51%)、90代7人(10%)であった。

#### 3. 居住形態

居住形態は、一人で暮らしている高齢者は51人(74%)、配偶者や家族と同居している高齢者は18人(26%)であった。今回、対象者を給食サービスを利用、またはこれから利用する可能性の高い在宅高齢者としたため独居世帯の割合が高かった。

#### 4. 地区構成

地区別の人数は、袖野地区9人(13%)、八坂地区13人(19%)、出雲地区18人(26%)、島地地区29人(42%)であった。

#### 5. 罹患状況

疾患の有無については、疾患あり63人(91%)、疾患なし6人(9%)であり、ほとんどの人に何らかの疾患があった。複数回答の結果では、高血圧が40人(58%)で最も多かった。次いで心疾患11人(16%)、便秘10人(14%)、神経痛・リウマチ9人(13%)、胃腸の病气9人(13%)であった。

#### 6. 地域の福祉サービスの利用状況

地域の福祉サービスの利用状況の有無については、利用している人は57人(83%)、利用していない人は12人(17%)であった。

福祉サービス利用の内訳は、「給食サービス」31人(32%)が最も多く、次いで「サスケ」(緊急通報システム)18人(26%)、「まめに暮らそう会」15人(16%)、「デイサービス」12人(13%)、「ホームヘルプサービス」、「湯うにしよう会」がそれぞれ9人(9%)であった。

地域サービスを利用しない理由は、12人中10人(83%)が「必要ない」であった。

### II. 年代別・性別等の特徴

年代別、性別、摂取食品数別の特徴は以下のと

おりである。

### 1. 年代別の特徴

年代（70代、80代、90代）別の特徴と年代間の $\chi^2$ 検定結果を表1に示した。年代が高くなるに従い介護保険の認定を受けている人（ $p <$

0.05）やデイサービスの利用者（ $p < 0.01$ ）が有意に多かった。また、年代の上昇にともなって「給食サービス」や「サスケ」を利用している人が多くなる傾向がみられた。

表1 年代別の特徴

	70代	80代	90代	有意水準
介護保健の認定を受けている	4 (15)	11 (31)	4 (57)	*
デイサービスを利用している	1 (4)	7 (23)	4 (57)	**
給食サービスを利用している	7 (26)	17 (49)	5 (71)	NS
サスケに加入している	4 (15)	10 (29)	4 (57)	NS
健康に気を配る	26 (96)	31 (89)	4 (57)	*
一緒に暮らしていない家族・親戚との会話は週に2～3回	5 (19)	18 (51)	5 (71)	*
魚の入手方法は「買ってきてもらう」	24 (89)	28 (80)	3 (43)	*
果物の入手方法は「買ってきてもらう」	22 (81)	27 (77)	2 (29)	NS
毎日が楽しい	17 (63)	29 (83)	7 (100)	NS
生活満足度の評価が高い	18 (67)	29 (83)	7 (100)	NS
	27 (100)	35 (100)	7 (100)	

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$

年代が高くなるに従い一緒に暮らしていない家族・親戚との会話（ $p < 0.05$ ）や食品の入手方法として、魚（ $p < 0.05$ ）・果物は買ってきてもらう人が多かった。その一方で、毎日楽しく生き、今の生活に満足している高齢者が多くなる傾向にあった。

以上のような結果から、年代が高くなるに従い地域の人や家族に支えられて生活している様子が示唆された。

### 2. 性別の特徴

表2に生活習慣を男女別に比較した結果を示した。喫煙・飲酒の習慣は、「現在」、「以前」

ともに男性が女性に比べて有意（ $p < 0.05$ ）に多かった。一方、女性の方が福祉サービスの1つである「まめに暮らそう会」と「サスケ」への加入率が有意（ $p < 0.05$ ）に高かった。また、食意識に関する8項目のうち「野菜を毎食100g食べるようにしている」は女性が有意（ $p < 0.05$ ）に高く、「肉より魚を食べるようにしている」「ゆっくりよく噛んで食べるようにしている」の2項目についても女性の方が「はい」と回答した人が多い傾向にあった。また女性の方が自分で食事を作る傾向にあった。

表2 男女別の特徴

	男	女	有意水準
現在タバコを吸っている	8 (35)	5 (11)	*
以前タバコを吸っていた	18 (78)	5 (11)	**
現在酒を飲んでいる	11 (48)	8 (17)	**
以前酒を飲んでた	15 (65)	2 (4)	**
まめに暮らそう会に参加している	1 (4)	14 (30)	*
サスケに加入している	2 (9)	16 (35)	*
野菜を毎食100g食べるようにしている	10 (43)	32 (70)	*
肉より魚を食べるようにしている	16 (70)	40 (87)	NS
ゆっくり良く噛んで食べるようにしている	18 (78)	43 (93)	NS
高血圧である	10 (43)	30 (65)	NS
食事は自分が作る	14 (61)	40 (87)	NS
	23 (100)	46 (100)	

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$

以上のような結果から、女性の方が男性より食意識が高い傾向にあると考えられる。この理

由の1つとして、女性の方が自分で食事を作っている人が多いことがあげられる。

3. 食品数の評価と関連がみられた項目  
 一日の摂取食品数を20以上を「多い群」、15

～19を「やや少ない群」、14以下を「少ない群」  
 に分類し食意識との関連を表3に示した。

表3 食品数評価と関連がみられた項目

	多い	やや少ない	少ない	有意水準
食意識評価が「高い」	19 ( 79)	12 ( 50)	7 ( 33)	**
ごはんとおかず (2品以上) を組み合わせている	23 ( 96)	21 ( 88)	17 ( 81)	**
野菜を毎食100g 食べるようにしている	19 ( 79)	15 ( 63)	8 ( 38)	**
朝食のおかずが2品以上である	18 ( 75)	12 ( 50)	9 ( 43)	*
昼食のおかずが3品以上である	14 ( 58)	7 ( 26)	5 ( 21)	*
夕食のおかずが3品以上である	20 ( 83)	16 ( 67)	7 ( 33)	**
普段用いる調理法が多い (5以上)	17 ( 71)	5 ( 21)	9 ( 43)	**
普段、「炒め物」をよく作る	16 ( 67)	9 ( 38)	6 ( 29)	*
普段、「和え物・酢の物・浸し物」をよく作る	21 ( 88)	19 ( 79)	13 ( 62)	**
	24 (100)	24 (100)	21 (100)	

単位：人 (%)

\*\*p<0.01, \*p<0.05

食品数の評価と食意識 (関連する8項目の総合評価) との関係において有意差 (p<0.01) がみられた。また表3には食品数の評価と有意な関係が認められたそのほかの8項目を示した。

以上のような結果から、食品数の評価が好ましい人は食意識が高いと考えられる。意識のみではなく、実際に食卓に並ぶおかずの数も食品数の評価が好ましい人ほど多く、日常用いる調理法も多いことから、食品数の評価が良い人は好ましい食事をしていることが示唆された。

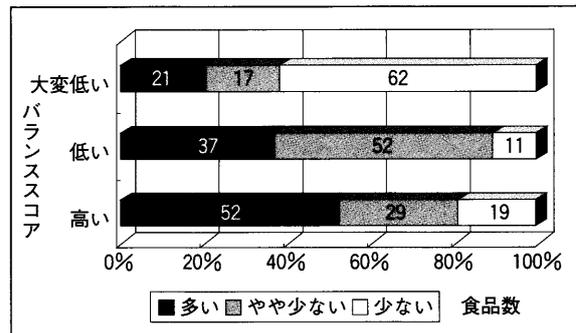


図1 バランススコアと食品数との関係 (p<0.01)

III. 食品摂取バランススコアに関連する要因

高齢者の食事バランスの向上について考察するにあたり、高齢者の食生活の指標としたバランススコアと食生活についての各質問項目との関係を検討した。バランススコアについては「高い群」、「低い群」、「大変低い群」の3群に分類した。その全体分布は「高い群」は20人 (30%)、「低い群」は19人 (28%)、「大変低い群」は30人 (42%)であった。

1. バランススコアと食生活状況との関係

バランススコアと食生活状況との関係を見るために、バランススコア評価 (3群) と各質問項目とのクロス集計結果についてχ<sup>2</sup>検定を行った。

(1) バランススコアと食品数との関係

バランススコアと食品数との関係を図1に示した。バランススコアが「高い群」には食品数が多い人が11人 (52%) と多く、バランススコアが「大変低い群」には食品数が少ない人が18人 (62%) であった。バランススコアと食品数との間には有意な (p<0.01) 関連が認められたことから、バランススコアが高い人は摂取食品数が多いことがわかった。

(2) バランススコアと調理方法との関係

バランススコアと調理方法との関係を表4に示した。バランススコアが高い人は「和え物・酢の物・浸し物」を用いる人が19人 (90%) と他の群に比べて多く、両者の間に有意な (p<0.05) 関連が認められた。なお、汁物、煮物などその他の調理方法とバランススコアとの関連はみられなかった。このようなことから副菜となる調理方法がバランススコアに関わると示唆された。

表4 バランススコアと調理法との関係

単位：人 (%)

	大変低い群	有意水準
汁物	19 ( 65)	NS
煮物	26 ( 90)	NS
蒸し物	0 ( 0)	NS
焼き物	13 ( 45)	NS
炒め物	10 ( 34)	NS
揚げ物	7 ( 24)	NS
和え物・酢の物・浸し物	18 ( 62)	*
ゆで物	7 ( 24)	NS
加熱なし	8 ( 28)	NS
	29 (100)	

\*p<0.05

(3) バランススコアと食事満足度との関係

バランススコアと食事満足度との関係を表5に示した。「食事満足度（食事がまちどおしい・おいしい・楽しい）」の3項目とのクロス集計結果から食事が楽しいの回答では、バランススコアが高い群は「食事が楽しい」の回答が20人（95%）と他の2群に比べて有意（ $p < 0.01$ ）に多かった。他の2項目については有意差はみられなかったが、「食事がまちどおしい」についてはバランススコアが

高い群は、「食事がまちどおしい」の回答が71%、バランススコアが低い群は58%、大変低い群は62%であり、バランススコアが高い群は他の2群に比べて「食事がまちどおしい」の割合が多い傾向にあった。また、食事がおいしいについてはバランススコアが高い群は「食事がおいしい」の回答が100%であった。このようなことからバランススコアと食事満足度とくに食事が楽しいこととの密接な関連が示唆された。

表5 バランススコアと食事満足度との関係

	高い群	低い群	大変低い群	有意水準
食事がまちどおしい	15 ( 71)	11 ( 58)	18 ( 62)	NS
食事がおいしい	21 (100)	17 ( 89)	24 ( 83)	NS
食事が楽しい	20 ( 95)	17 ( 89)	18 ( 62)	**
	21 (100)	19 (100)	29 (100)	

単位：人（%）

\*\*  $p < 0.01$

2. バランススコアと食意識との関係

バランススコアと食意識との関連をみるために、バランススコア評価（3群）と食意識に関する8項目とのクロス集計結果について $\chi^2$ 検定を行った。また、食意識に関する8項目を点数化し、8～7点の群を「食意識が高い群」、6～2点を「食意識が低い群」として両者の関係を考察した。

(1) バランススコアと食意識に関する8項目との関係

結果は表6に示した。8項目のうち特に関係がみられたのは、次の3項目であった。バランススコアが「高い群」は「毎食100gの野菜を食べるようにしている」の回答が19人（90%）であり他の2群に比べて有意（ $p < 0.01$ ）に多かった。

表6 バランススコアと食意識との関係

	高い群	低い群	大変低い群	有意水準
ゆっくり噛むようにしている	20 ( 95)	16 ( 84)	25 ( 86)	NS
ごはんとおかず（2品以上）を組み合わせている	21 (100)	18 ( 95)	22 ( 76)	*
食べすぎないようにしている	21 (100)	18 ( 95)	26 ( 90)	NS
薄味にするようにしている	21 (100)	19 (100)	25 ( 86)	NS
肉より魚を食べるようにしている	17 ( 81)	17 ( 89)	22 ( 76)	NS
野菜を毎食100g食べるようにしている	19 ( 90)	13 ( 68)	10 ( 34)	**
海藻を毎日食べるようにしている	17 ( 81)	13 ( 68)	14 ( 48)	NS
週に2～3回小魚を食べるようにしている	18 ( 86)	9 ( 47)	11 ( 38)	**
	21 (100)	19 (100)	29 (100)	

単位：人（%）

\*\*  $p < 0.01$ , \*  $p < 0.05$

バランススコアが「高い群」は「週に2～3回は小魚を食べるようにしている」との回答が18人（86%）であり他の2群に比べて有意（ $p < 0.01$ ）に多かった。

バランススコアが「高い群」は、「ごはんとおかず（2品以上）を組み合わせるようにしている」との回答が全員である21人（100%）であり、他の2群に比べて有意（ $p < 0.05$ ）に多かった。このようなことから

らバランススコアとおかずの品数や野菜をたっぷり食べるようにする意識との関わりが明らかになった。

(2) バランススコアと食意識総合評価との関係

図2に示した結果から、バランススコアが「高い群」には食意識が高い人が18人（86%）と多く、「低い群」は食意識が低い人が21人（72%）であった。両者の間には有意差（ $p < 0.01$ ）が認められた。

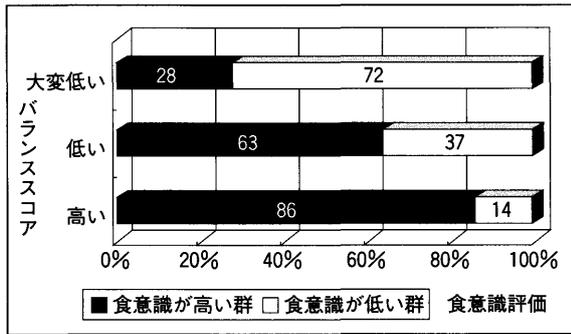


図2 バランススコアと食意識との関係 (p<0.01)

以上のような結果からバランススコアと食意識とは密接に関わることがわかった。

#### IV. 給食サービスの現状

現在、徳地町では社会福祉協議会が火曜日・金曜日の週2回給食サービスを行っている。調理は町内の2つの飲食業者に委託し、それぞれの曜日の担当業者が弁当を作り、配達員が利用者の自宅まで届けている。弁当の内容は委託業者に一任しており、栄養計算は行われていない。

##### 1. 給食サービス利用者と非利用者の比較

全回答者69人中、給食サービス利用者は31人(45%)であった。その性別内訳は男性11人(35%)、女性20人(65%)であった。世帯構成別では一人暮らし高齢者19人(61%)、配偶者や家族と同居している高齢者12人(39%)であった。

年代別に利用者の比率をみると70歳代27人中の26%、80歳代35人中の54%、90歳代7人中の71%であり、年代が高くなるに従い利用者が有意(p<0.01)に増加した。また、給食サービス利用者は介護保険の認定を受けている人が11人(34%)であったが、非利用者では7人(24%)であった。

食事内容ではバランススコアの良い人は、利用者8人(26%)であったが、非利用者11人(34%)であった。食品数の多い人は、利用者9人(29%)、非利用者12人(39%)であった。

以上のような結果から給食サービス利用者は年代が高く、介護を必要とする高齢者が多いこと、食事内容も好ましくないことがわかった。

#### 考察

本研究は、徳地町高齢者の食事バランスの実態について把握し、食事バランス向上のための指針作成と高齢者のニーズにあった給食サービスの在り方を検討し給食サービス向上のための提言を行うことを目的とした。

#### I. 高齢者の食事バランス向上のための指針

高齢者の食事バランスを把握する方法として、食品の摂取頻度から総合的に算出されるバランススコアを用いた。「高い群」、「低い群」、「大変低い群」の3群に分類した結果、全体では「高い群」が30%であったことから「低い群から高い群へ」を目標に指針の作成を検討した。

バランススコアと関連が認められた項目は「食品数」、「食事満足度」、「食意識」であった。

バランススコアが「高い群」は実際に食品を数多く摂取していることが明らかとなり、日常よく用いられる調理法は、「煮物」、「和え物・酢の物・浸し物」、「汁物」であった。バランススコアが「高い群」と「低い群」との間で有意な差がみられた調理法は「和え物・酢の物・浸し物」であることから、バランススコアが「高い群」は野菜を主材料とした調理法を多く用いているため、好ましい食事内容になっていると考えられた。

一日に摂取した食品数の全体平均は18.0±6.3、独居している高齢者の平均が18.2、同居している高齢者の平均が17.5であり、徳地町においては、ひとり暮らしと同居について1日に摂取した食品数に大きな差はなかった。

バランススコアと食事満足度(食事がまちどおしい・おいしい・楽しい)との関係について、特に関連がみられた項目は、「食事が楽しい」であり、バランススコアが「高い群」は食事を楽しみと位置付けている人が多く、バランススコアが食事の楽しみに好ましい影響を与える一因であるということが示唆された。「食事がおいしい」ではバランススコアが「高い群」は全員がおいしいと回答した。バランススコアは食事満足度の向上に深く関わると考えられた。

バランススコアと食意識との関連では、バランススコアの「高い群」は食意識が高かった。日常の食生活に対する意識が健康的な食生活を送ることにつながっていると考えられ食意識を高めることはバランススコア向上の大きな要因になりうると考察された。

以上のことをふまえて、高齢者の「食事バランス向上のための5つの健康指針」を以下のとおり作成した。

(1)野菜をたっぷり食べましょう。

—毎食100gを目標に炒めて、和えて、浸して、いろいろな料理で野菜を使いましょう—

(2)肉、卵や大豆・大豆製品などのたんぱく質食品をしっかりとりましょう。

—毎食1皿は魚や肉、卵や大豆・大豆製品を使ったおかずを食べましょう—

(3)牛乳・乳製品や小魚などのカルシウムを多く含

む食品を積極的にとりましょう。

－少なくとも毎日1回は牛乳・乳製品や小魚をとりましょう－

(4)ごはんとおかずを組み合わせさせて食べましょう。

－毎食2品以上おかずを食べましょう。

うどんやそばのみで食べる場合は具を充実させましょう－

(5)いろいろな食材を使ったおかずにしましょう。

－1つのおかずにも3つ以上の食材を使いましょう－

## II. 給食サービスについての提言

次に、給食サービスの現状を把握するために、現在給食サービスを利用している人と利用していない人に分類して分析を行った。現在の給食サービス利用者は高齢で体が不自由であったり、何らかの障害を抱え介護保険の認定を受けている人が多いこと、食事内容が好ましくない人が多いことなどから、このような人に対して現在実施されている週2回、一日一食のみの給食サービスでは食生活の改善や支援サービスにはなりにくいと考えられた。高齢者の毎日型給食サービスにより健康状態がよくなったことを筆者は東和町において実証し報告した<sup>9)</sup>。

給食の献立パターンを改善するためには、たんぱく質食品の摂取頻度を多くし、食品数を多くするためには、野菜の摂取頻度を多くする必要があると考えられた。また、一般的に高齢者は淡泊な味を好むようになるが、その嗜好に偏るとたんぱく質、特に良質たんぱく質が不足するという報告<sup>10)</sup>などからも、たんぱく質食品を十分に摂取することが必要と考えられた。また、男性は女性より野菜の摂取頻度が少なく、野菜を使う機会が多い調理法である煮物、和え物・酢の物・浸し物を食べる機会が少なかった。味付けの好みにおいて、「酸っぱいもの」を好むのは女性に多かったとの報告<sup>11)</sup>もあり、給食サービスにおいては、様々な調理法を活用して野菜を豊富に使った料理をとり入れる工夫が必要であると考えられた。

年代が高くなるに従い、炒め物などの油料理を摂取する機会が少ない人が多くなり、また、肉より魚の摂取頻度が多くなった。年をとると嗜好も変わるといわれるが、一般的には胃液の分泌が少なくなるので脂っぽい肉のとり方が減る。また、歯が悪くなったり義歯が合わなくなったりして、肉などの硬いものを避け、魚などの軟らかいものを好むようになるとの報告<sup>12)</sup>があることから、嗜好の変化や咀嚼能力に応じた給食サービスが必要と考えられた。

対象者の大多数の人が何らかの疾患があったこ

とから、それに対応した弁当作りをしていく必要がある。疾患の内容は高血圧が一番多かったことから、まず減塩食の弁当を取り入れることは対象者のニーズにも合致し高齢者の栄養ケアともなると考えられた。これらのことを給食サービスにとり入れることによって、給食サービスの質が向上し、高齢者の食生活の改善につながると考察された。

以上のようなことをふまえて徳地町の給食サービス改善のための提言を作成した。

献立の充実として、次の3項目にまとめた。

1. たんぱく質を多く含む食材と油を使った主菜をいれる。
2. 一食10～15品目を目標に多くの食材を使う。
3. 煮物、和え物・酢の物・浸し物など様々な調理法を使って、一食100g以上を目標に野菜を多く取り入れる。

個別対応の充実として、次の2項目にまとめた。

1. 高齢になるにつれての嗜好の変化に対応する。そのための工夫として主菜を肉と魚などからの選択性にする。
2. 食事指導を受けている人への対応として減塩食などの食事を提供する。

最後に現在の週2回の給食サービスを毎日に回数を増やすなど高齢者の生活支援型給食サービスへの積極的な取り組みを徳地町の福祉サービスとして実施する。

徳地町では野菜は「作る」が多かったが、その他の食品は主として購入していた。野菜はほとんどの家で作っており、季節によって食べる野菜が限定されたり、作っていないものは買わないという高齢者もいた。公共の交通機関の便が良くないため、食品を購入するにも、商店やスーパーが遠く、不便だと感じている高齢者も多く、鮮魚店による移動販売や生協の共同購入などを利用している人もいた。またコミュニティバスなどの福祉サービスの充実が求められていた。自由記述による健康のために気を配っていることでは「食事」という回答が最も多く、高齢者の健康であり続けたという意識が食事に対する関心を高くしていると示唆された。その関心に応えるために高齢者それぞれに個別のメッセージを作成した。

調査の回答者個人個人の食事バランスを評価した個別のメッセージカードを作成し、ひとり暮らしや料理が苦手な高齢者でも簡単に鍋一つで作れる献立の写真をレシピとともに高齢者それぞれへ郵送した。また、給食サービス向上のための5つの提言と、それをもとに作成した弁当の写真入り献立を徳地町社会福祉協議会に報告した。

終わりに、本調査は徳地町社会福祉協議会と共同で実施した。調査を実施するにあたり懇切なご指導をいただきました徳地町社会福祉協議会地域福祉活動コーディネーター有富隆史氏に深く感謝いたします。また、調査にご協力頂きました高齢者の皆様に心からお礼申しあげます。

## 文 献

- 1) 内閣府：高齢社会白書，pp. 2～3 (2004) ぎょうせい，東京
- 2) 三浦文夫：図説 高齢者白書，pp. 24 (2002) 全国社会福祉会，東京
- 3) 日本栄養士会：健康日本21と栄養士活動，pp. 3 (2000) 第一出版，東京
- 4) 足立蓉子：高齢者における食事満足度に及ぼす要因、栄養学雑誌、46, 273～287 (1988)
- 5) 足立蓉子：高齢者における食事満足度に及ぼす要因 (第2報)、日本家政学会誌、42, 529～536 (1991)
- 6) 徳地町役場総務課，徳地町町勢要覧，(2003) 山口県佐波郡徳地町役場，山口
- 7) 山口県公式ホームページ [http://www.pref.yamaguchi.jp/gyousei/korei/kaigo/pian/koreiplan/korei\\_02\\_1.htm](http://www.pref.yamaguchi.jp/gyousei/korei/kaigo/pian/koreiplan/korei_02_1.htm),
- 8) 池田順子・浅野美登里・永田久紀・東あかね他 3名：食生活診断・指導システムの一つの試み、日本公衆衛生学雑誌、37 (No.6), 442～451 (1990)
- 9) 足立蓉子：ひとり暮らし高齢者の給食サービスに対するニーズの分析、日本家政学会誌、45, 909～917 (1994)
- 10) 柴田博：老人の栄養・調理，pp. 209 (1991) 同文書院，東京
- 11) 吉田繁子・若林敏子・出宮一徳：老人の食嗜好と食物摂取行動，栄養学雑誌，45, (No.1), 11～22 (1987)
- 12) 住田佳寿子：味・嗜好，臨床栄養，66 (No.3), 261～265 (1985)