

## 在宅高齢者の食生活ならびに食嗜好の特徴

真鍋 久

2009年3月

「浦上財団研究報告書」Vol.16 p.92 - 102 March 2009 (財団法人 浦上食品・食文化振興財団)

ISSN 0915-2741

高齢者の食生活の実態と食嗜好を把握することは、健康維持を図るための食生活指針を立てたり、高齢者に重宝される食品を開発したり、高齢者に好まれる献立を作成したりするための基礎資料を得ることに直結する。そこで、県内各地の在宅高齢者を対象にして、食に関するアンケート調査を行った。その結果、どの地域の高齢者も、米飯、味噌汁、納豆を高頻度に食していることが判明した。また、特定の食材を多量に収穫したり加工したりしている地域に在住の高齢者は、該当食材を高頻度に摂取していることがうかがわれた。

[学会発表]

### 福島県内在宅高齢者の食嗜好調査 その3 汁物の摂取状況

真鍋 久・岡本 睦友・佐藤 三佳

2009年5月16日

日本食生活学会第38回大会

郡山女子大学

福島県内8市1町に在住する65歳以上の在宅者を対象に、健康状態、食事内容、食事の好みなど、食生活全般に関するアンケート調査（留め置き法）を行った。今回は汁物の摂取状況を解析した。その結果、地域の在宅高齢者は、入手しやすい具材2,3種類を加えて調理した味噌汁を、朝食時を中心に高頻度に摂取していることが明らかになった。

[学会発表]

### 福島県内在宅高齢者の食嗜好調査 その4 納豆の摂取状況

真鍋 久・岡本 睦友

2009年11月21日

日本食生活学会第39回大会

(財)日本教育会館

福島県内 8 市 1 町に在住する 65 歳以上の在宅者を対象に、健康状態、食事内容、食事の好みなど、食生活全般に関するアンケート調査（留め置き法）を行った。今回は納豆の摂取状況を解析した。朝食では半数近くの者が納豆を食していたが、単品摂取が多かった。風味や栄養成分を強化させるべく多様な薬味を添加した食べ方が望まれよう。納豆汁は納豆と汁物（味噌汁）を組み合わせた魅力的な料理と映るが本県での注目度は隣県に比して低く、納豆は「糸引き納豆」としての利用に限定されていた。