

[学会発表]

福島県内在宅高齢者の食嗜好調査 その5 飲食物の摂取状況

真鍋 久, 岡本 睦友

2010年6月12日

日本食生活学会第40回大会

大妻女子大学

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）を行ってきた。今回は飲食物の摂取状況をまとめた。

摂取していた飲料物は、「乳類」、「嗜好品類」、「アルコール飲料」であった。各飲料物の摂取頻度（アルコール飲料との比較）及び各飲料物の内訳は、「乳類」3.7（牛乳＞＞ヨーグルト＞乳酸菌飲料）、「嗜好品類」2.9（茶類＞＞コーヒー＞野菜ジュース＞果物ジュース＞その他）、「アルコール飲料」1.0（日本酒＞＞ビール＞焼酎＞ぶどう酒＞ウイスキー＞梅酒）であった。牛乳は茶類に劣らないほど高頻度に摂取されていたが、高齢者には発酵乳及び乳酸菌飲料の利用が牛乳以上に求められよう。嗜好品の摂取頻度は、どの飲料物でも「中通り」で高い状態にあった。アルコール飲料とりわけ日本酒を適度に摂取することで健康維持につながる可能性が示唆された。わが国の伝統的発酵飲料である甘酒の高頻度摂取が望まれる。