

フード ケミカル

月刊

食品のおいしさと安心を科学する技術情報誌
A Technical Journal on Food Chemistry & Chemicals.

2016

6

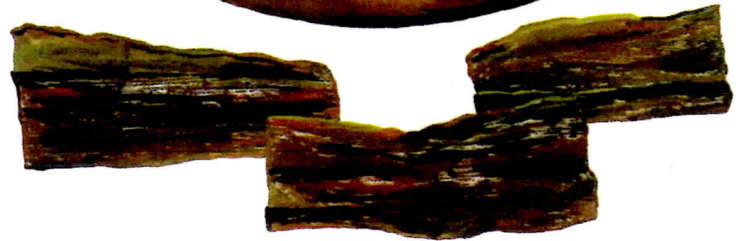
vol.374

特集1

味のベースを創る調味料

特集2

簡単朝食の素材展開





宇和川小百合 Sayuri Uwagawa
東京家政大学 栄養指導第1研究室

うわがわ・さゆり

●略歴 東京家政大学家政学部栄養学科 管理栄養士専攻卒業。現在、東京家政大学にて准教授として勤務。専門分野は栄養指導。
●著書 栄養教育論—栄養指導—(学建書院)など



色川木綿子 Yuko Irokawa
東京家政大学 栄養指導第2研究室

いろかわ・ゆうこ

●略歴 東京家政大学家政学部栄養学科管理栄養士専攻卒業。現在、東京家政大学にて講師として勤務。専門分野は栄養指導。

1. 高齢者と栄養

1981年に厚生省(現厚生労働省)の委託を受けて(財)健康・体力づくり事業財団が全国の保健所、市町村を通じ100歳以上の高齢者1018人を対象に「長寿者保健栄養調査」を行った。その中で、アンケート調査のほかに食事調査が行われ、保健所の栄養士などが長寿者の自宅や老人ホームなどを訪問して、聞き取り可能な人に前日摂取した食事内容を詳しく調査した。食事記録表の記載が不十分なものが多かったため、解析可能だった220人を対象に栄養素など摂取量および食品群別摂取状況をまとめたものをわれわれが報告した¹⁾。

220名は、100～105歳で、男性15.9%、女性84.1%、在宅者77.7%、長期入院者5.0%、老人ホーム入居者17.3%であった。日常生活の状態別に解析を行ったので、「ほとんど寝たきり」33.2%、「寝たり起きたり、または起きているが動かない」34.1%、「少し動く、または活発に動く」32.7%であった。

エネルギー量は、「ほとんど寝たきり」 918 ± 401 kcal、「寝たり起きたり、または起きているが動かない」 1065 ± 358 kcal、「少し動く、または活発に動く」 1110 ± 345 kcalであった。エネルギー摂取量に応じて、ほかの栄養素も「ほとんど寝たきり」が少なかった。「在宅」と「入院・入所」とを比較すると、エネルギー量は、「在宅」 992 ± 392 kcal、「入院・入所」 1075 ± 339 kcalとほぼ同じであったが、各栄養素摂取量と食品群別摂取量をみると「入院・入所」

では、栄養管理がされているので、栄養素など摂取量はすべての項目が、食品群別摂取量は砂糖・菓子類と卵類を除いたほとんどすべての食品が、入院・入所者の方に多かった。

食事内容は、高齢者なので魚料理などの和食が多いと思っていたが、グルタンなどの洋風な料理も好んで食べていた。

図1のグラフより、100歳以上の人口は1970年から5年ごとの増加率をみると1.8～2.0倍増になっていたが、2000年から2005年の2倍増をピークに2010年から2015年は1.4倍増になり、増加の倍率は少なくなっている。2015年の100歳以上人口は6万1568人で、45年の間に100歳以上人口は約200倍増になっている。

慶応大学医学部の「長寿500人の追跡調査」の報告²⁾によると、長寿の方はポジティブに物事を考える人が多く、糖尿病の罹患率が70歳代で20～30%なのに100歳以上になると6%と極端に少なくなる。そして、アディポネクチンの血中濃度が通常5～10 μ g/mL

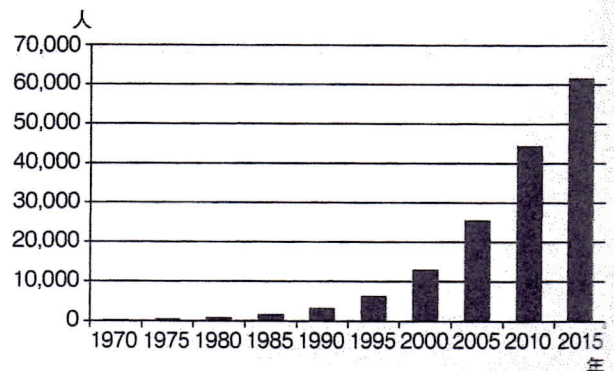


図1 100歳以上人口 (国勢調査)

なのに20 μ g/mL分泌されていたと報告している。また、体重の増加より、男性は20歳、女性は18歳より、男性10kg、女性8kg以上増えると、アディポネクチン分泌量が半分以下になるとも報告している。

日本の長寿社会を支えるため、食生活のあり方は大事な問題である。総務省「国勢調査」³⁾によると高齢者人口に占める一人暮らしの高齢者は、1980年から2010年をみると男女ともに増えているが、男性4.3%から11.1%、女性11.2%から20.3%と男性の方が、増加率が高い。また一人暮らしの高齢者人口も男性193人から1386人の7.2倍、女性688人から3405人の4.9倍と男性の方が増加率は高くなっている。男性の一人暮らし、および介護を行う男性が増えている状況を見ると、男性も食事管理や健康管理について自己管理できるようになることが大事である。

2. 男性にみる行事食および儀礼食

食事関連の調査では、女性を対象にして行うことが多く、食事指導を行う時も女性同伴の場面が多い。そこで、今回はフードケミカル2015年Vol.361の5月号で書かせて頂いた「行事食および儀礼食に関する実態と意識について」の調査で報告していなかった男性の調査対象者437名について報告⁴⁾する。調査方法は前回と同様なので省略する。

対象者の年齢は、20歳未満33.0%、20歳代34.6%、30歳代1.8%、40歳代9.2%、50歳代15.3%、60歳代2.7%、70歳代以上3.2%であった。家族構成は、同世代20.6%、二世世代46.9%、三世世代21.1%、一人暮らし9.4%、その他となっていた。大学校を中心に調査が行われたので、学生および保護者の年代が多かった。家族構成も二世世代が半数近くを占め、三世世代は2割であった。国勢調査でも

世帯数は増加しているが、平均世帯人員は減少して平成26年は2.49人となっている。65歳以上の者がいる単独世帯は25.3%、夫婦のみの世帯は30.7%で、親と未婚の子のみの世帯20.1%、三世帯13.2%となっている。家族構成の変化は核家族の増加というだけではないようである。

調理担当者について、自分(男性)と回答した者は18.8%と2割弱であった。アンケート調査に協力した男性なので、食に対して関心があったとも思われるが、別の調査では、料理を「いつもしている」男性は7%であり、女性の場合は、若い人は料理をあまりしていないが、年齢が高くなると料理をするようになる。しかし、男性は年齢に関係はみられない、と報告⁵⁾している。近頃は弁当男子と話題になり、料理の好きな男性も増えているような気もするが、まだ少ないようである。

行事や儀礼への影響者は誰か、の問いに母方38.0%、父方18.3%と母方が多かったが、分からない25.8%と多く、男性の食に対する関心が薄いことがうかがえた。女性が対象者だった前回報告⁶⁾の調査では、分からないという回答は少なく、母方が6割近い回答だった。行事や儀礼を大切にしているのは母親に多くみられ、家族の祝いの日に料理をすることは、家族への愛情表現の一つであり、母親の役割だと意識していると思われる。また、姑がいる時には行事食や儀礼食を作っていたが、いなくなるとやらなくなる、ということもあり、家族構成による影響もみられる。

行事の認知と経験は図2の通りで、認知と経験ともに8割を超えていたのは、正月、節分、クリスマス、大晦日であった。女性の調査結果(4880名)と比較すると、一部男性の方が高いものもあったが、全体には男性の方が低い割合になっていた。また、行事を認知してい

「温故知新プロジェクト」研究成果の詳細は東京家政大学生生活科学研究報告 No.36 (2013)～No.38 (2015) をご覧ください。

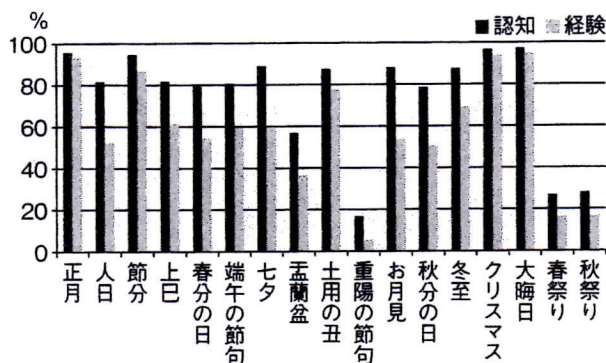


図2 行事の認知および経験 (男性)

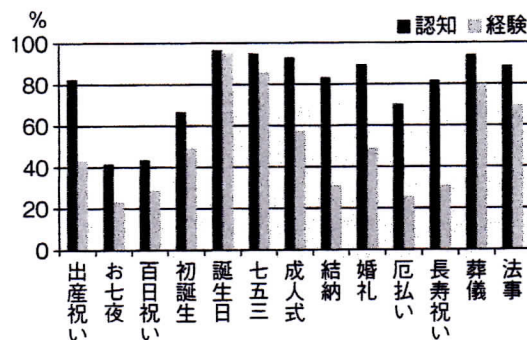


図3 儀礼の認知および経験 (男性)

るが、経験をしている人は少なく、認知と経験の差は女性よりも男性の方が大きかった。

儀礼の認知と経験は、図3の通りであり、認知と経験ともに8割を超えていたのは、誕生日、七五三、葬儀であった。女性の調査結果と比較すると全項目で男性の方が低い割合になっていた。また、儀礼を認知しているが、経験をしている人は少なく、認知と経験の差は女性よりも男性の方が大きかった。

行事および儀礼時の伝統食の摂取調査では、女性よりも男性の喫食経験の割合が高かったものに、正月の屠蘇、正月の赤飯、七夕の赤飯、重陽の菊花酒などあり、男性が印象深い食事として認識しているものに赤飯や酒があった。

行事や儀礼の時の食事については、近年は好きなものを食べる、とする者が多く外食、宅配利用も多い。内容は焼肉、寿司、洋食などさまざまである。行事や儀礼時の祝いの食事には、赤飯と認識している若い人も多いが、実際に食べている人は少ない。祖母が作ってくれた時に食べる、という回答もみられ、年長者がいなくなるとさらに食べる機会は少なくなると思われる。また、普段食べられないのか、園児が食べないので、給食にはもち米を使用しない、という保育園もある。

赤飯は、赤米を蒸していたものが始まりといわれている。赤い色は邪気を払うとされて

いた、ともいわれている。ささげ豆や小豆などを使用して色付けして蒸したり、炊いたりして調理されているのが赤飯である。地域によっては甘納豆を使用するところもある。

もち米の栽培には手間がかかること、消費量が落ち込んでいることなどにより、生産量は年々減少している。もち米のデンプンは、ほぼ100%がアミロペクチンで粘り気が多くなっている。そのため消化に時間がかかり、腹持ちがいいといわれている。

しかし、赤飯に代わり祝い時にケーキを食べる人も多く、誕生日やクリスマスの時にはケーキを食べるが9割以上であった。儀礼における赤飯の喫食割合は図4の通りである。また、祝い事に食される餅がある。正月の雑煮の経験者は男性で9割以上であるが、ほかの餅料理は少ない。

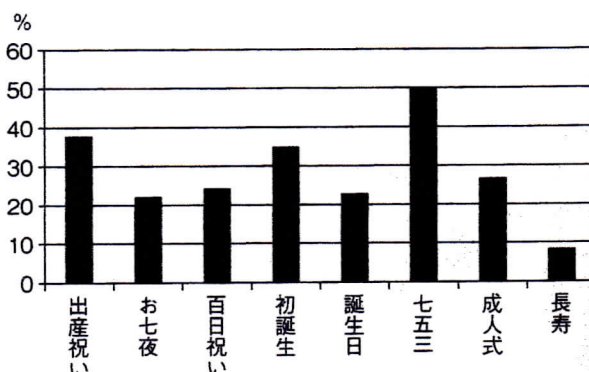


図4 儀礼の赤飯摂取状況 (男性)

行事や儀礼に欠かせないものに酒がある。調査では正月の屠蘇、上巳の白酒、端午の節句の菖蒲酒、重陽の節句の菊花酒が調査項目にあり、男性の喫食経験が女性よりも高くなっていた。菖蒲酒、菊花酒の喫食経験は1～2%と少ない。屠蘇、白酒で2～3割の経験だった。男性は食事をし、お酒を飲みながら行事を執り行い、その際の食事を準備するのが女性というのが一般的な様子なので、男性がお酒を認識していると思われる。お酒は飲むが〇〇酒ということではなくなっているようである。

男性による行事食の経験は、正月のおせち料理で、かまぼこ87.2%、黒豆83.3%、伊達巻82.8%、数の子79.9%、きんとん76.4%、なます62.7%、煮しめ60.2%と、おせちの喫食経験者は多かった。ほかには、土用のうなぎ76.4%、冬至のかぼちゃ67.7%、クリスマスの鶏肉料理74.6%、ケーキ92.4%、大晦日のそば90.8%などが多かった。上巳の節句(ひな祭り)は、女の子の日という意識があるのか、女性の調査に比べると白酒、餅菓子、寿司、蛤の潮汁などの喫食経験は、低い割合だった。

儀礼食の経験は、誕生日のケーキ92.4%、七五三の千歳飴75.7%、葬儀と法事の精進料理46.2%と56.8%が多かった。儀礼食については、それぞれ経験に違いがあるが、伝統的な食事内容ではなく、好きなものを食べる人が多いようである。

行事食や儀礼食の認知度は高く、後世に残していきたいと意識はしているものの、実際には面倒、材料がない、作り方がわからない、好きなものを食べたいなどの理由から、伝統食の喫食経験は減少しているのが現状である。図5の男性の食事作りについて内閣府食育推進室調査報告⁷⁾によるとほとんどしてい

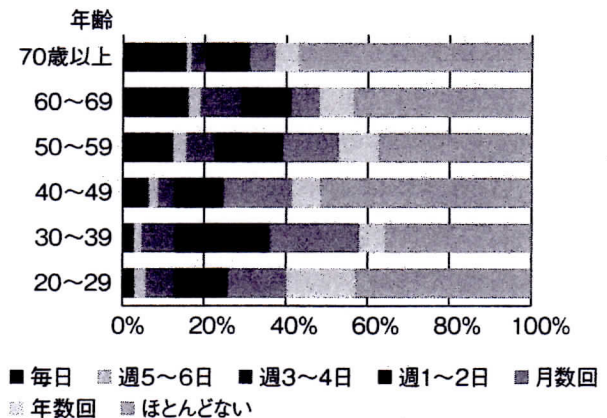


図5 男性の食事作り

ない人が多いが、行事食や儀礼食を通じ、年あるいは月に数回から始めるのも良いのではないかと思う。

今回執筆するにあたり、男性にみる行事食と儀礼食については、日本調理科学会特別研究委員会のデータベースを使用させて頂きました。ここに感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 宇和川小百合ら：栄養学雑誌, 50(4), 227-235(1992)
- 2) 慶応義塾大学医学部「長寿500人追跡調査」2013年5月19日 週刊現代: <http://gendai.ismedia.jp/articles/-/35792>
- 3) 内閣府：平成26年版高齢社会白書
- 4) 宇和川小百合, 色川木綿子：東京家政大学 女性未来研究所 活動報告書(2015)
- 5) 中瀬剛丸：放送研究と調査, 66-72(2006)
- 6) 宇和川小百合：東京家政大学研究紀要, 53(2), 39-51(2013)
- 7) 食育に関する意識調査結果：内閣府食育推進(2013)