

■高齢者における食育アプローチの 視点と本旨

財団法人 ハイライフ研究所

専務理事 高津春樹

世代別食育アプローチの視点

～昨年度研究を踏まえて～

■食育法制定の背景……食をめぐる状況と課題

内閣府・食育推進HPより

■食に関する
理解や判断
力の低下

■食の変化
外部化・簡便志向
食卓コミュニケーション

■栄養の偏り

■不規則な
食事

■肥満と過度
の痩身

■生活習慣
病の増加
メタボ

■食に関する
感謝の念と
理解

■食の海外
への依存

■食文化の
喪失

■食の安全
上の問題

■質の違う水平的な食育推進課題

2005・06・10

食育基本法 成立

「食育」とは

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの。
- 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

食育基本法前文より

■国の食育概念整理＝理念化・体系化

食にかかる人間形成

豊かな人間形成 心身の健康増進

食に関する基礎の
習得

食に関する基礎の
理解

食に関する知識と
選択力の習得、
健全な食生活の実践

食を通じたコミュ
ニケーション

自然の恩恵等
への感謝、
環境との調和

食品の安全性

食に関する
基本所作

食文化

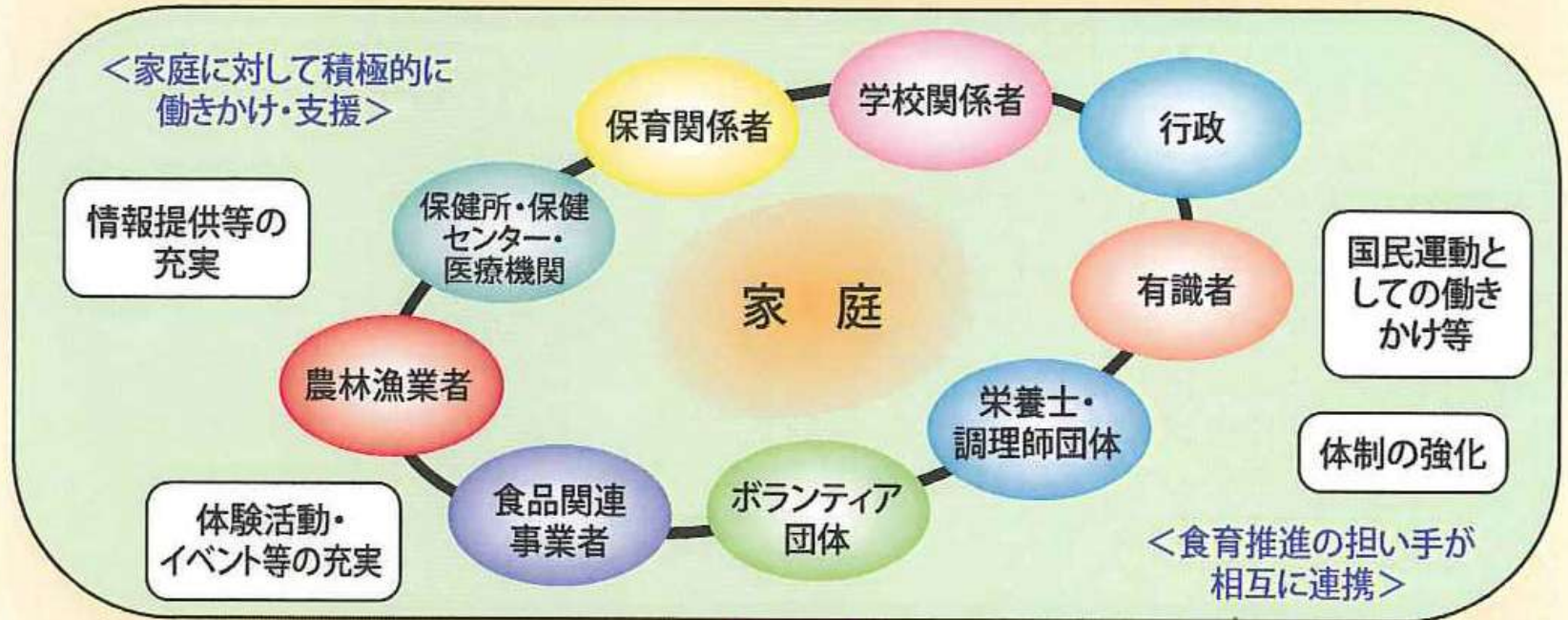
食生活・栄養の
バランス

食糧事情他

食生活リズム

■国の施策……国民運動としての食育推進

家庭における食育と食育推進運動の展開



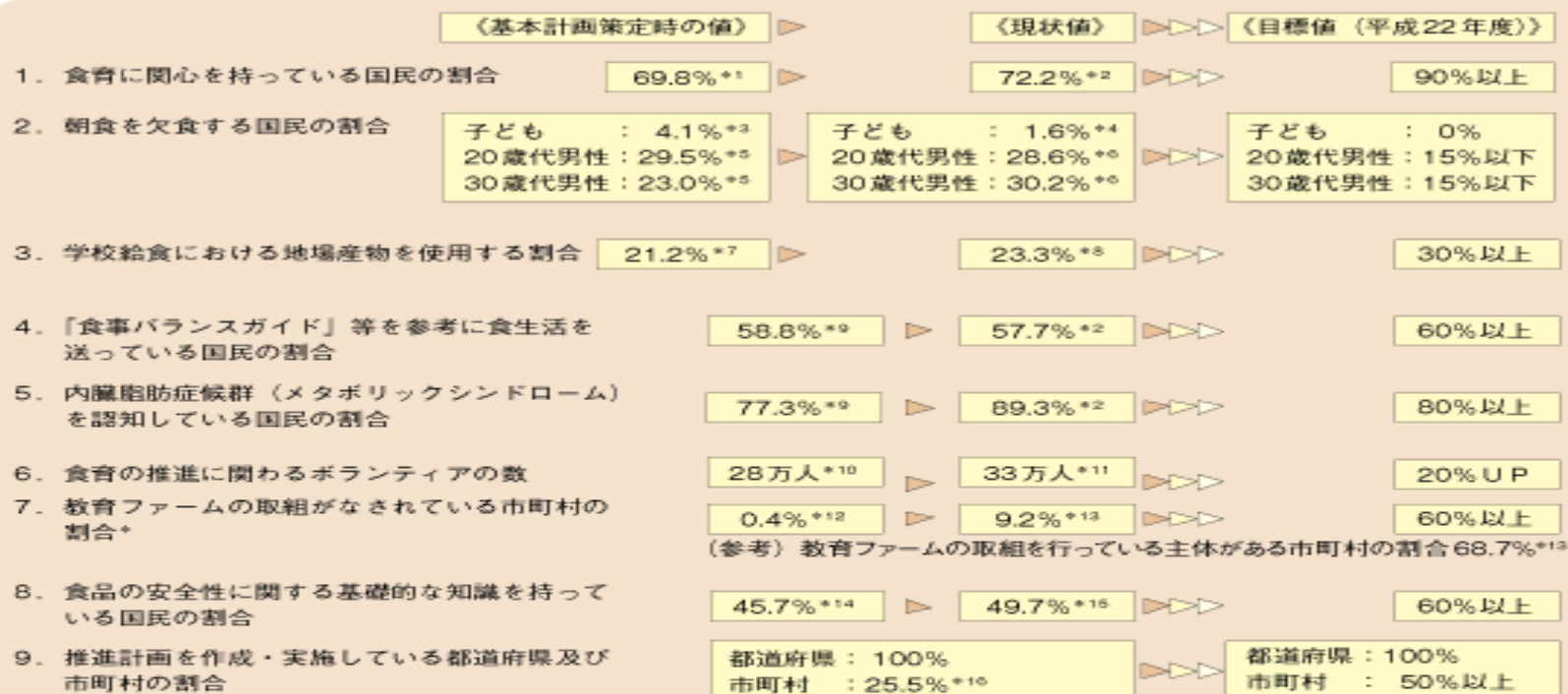
国民運動として食育を一層推進

国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成

食育推進展開の現状

食育推進基本計画における食育の推進に当たっての目標値と現状値

平成21年5月現在



(資料)

- *1 平成17年7月「食育に関する特別世論調査」(内閣府)
- *2 平成21年3月「食育に関する意識調査」(内閣府)
- *3 平成12年度 *4 「平成19年度児童生徒の食生活等実態調査」((独)日本スポーツ振興センター)
- *5 平成15年 *6 「平成19年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)
- *7 平成16年度 *8 平成19年度(文部科学省学校健康教育課調べ)
- *9 平成19年3月
- *10 平成18年度 *11 平成19年度(内閣府食育推進室調べほか)
- *12 平成19年度 *13 「平成20年度農林漁業体験学習の取組(教育ファーム)実態調査」(農林水産省)
- *市町村等の関係者によって計画が作成され様々な主体による教育ファームの取組がなされている市町村の割合
- *14 平成17年度 *15 「平成20年度食品安全確保総合調査」(食品安全委員会)
- *16 平成21年3月末日現在(内閣府食育推進室調べ)

食の理念化・体系化

背景としての政策課題

水平的な展開課題

包括的な展開

アウトサイドインの戦略

国の施策として理念に基づいた統合的な推進

現実の食生活課題との距離感

■ 昨年の「食育」研究より ～世代別食育アプローチの考え方～

● 理念に基づいた包括的な食育推進運動を補完する
現実的かつ実効性の高い生活者アプローチの必要性

包括展開による
ターゲットの
拡散化を防ぐ

※世代による食育課題の違い

理念化による
現実課題との
ギャップを埋める

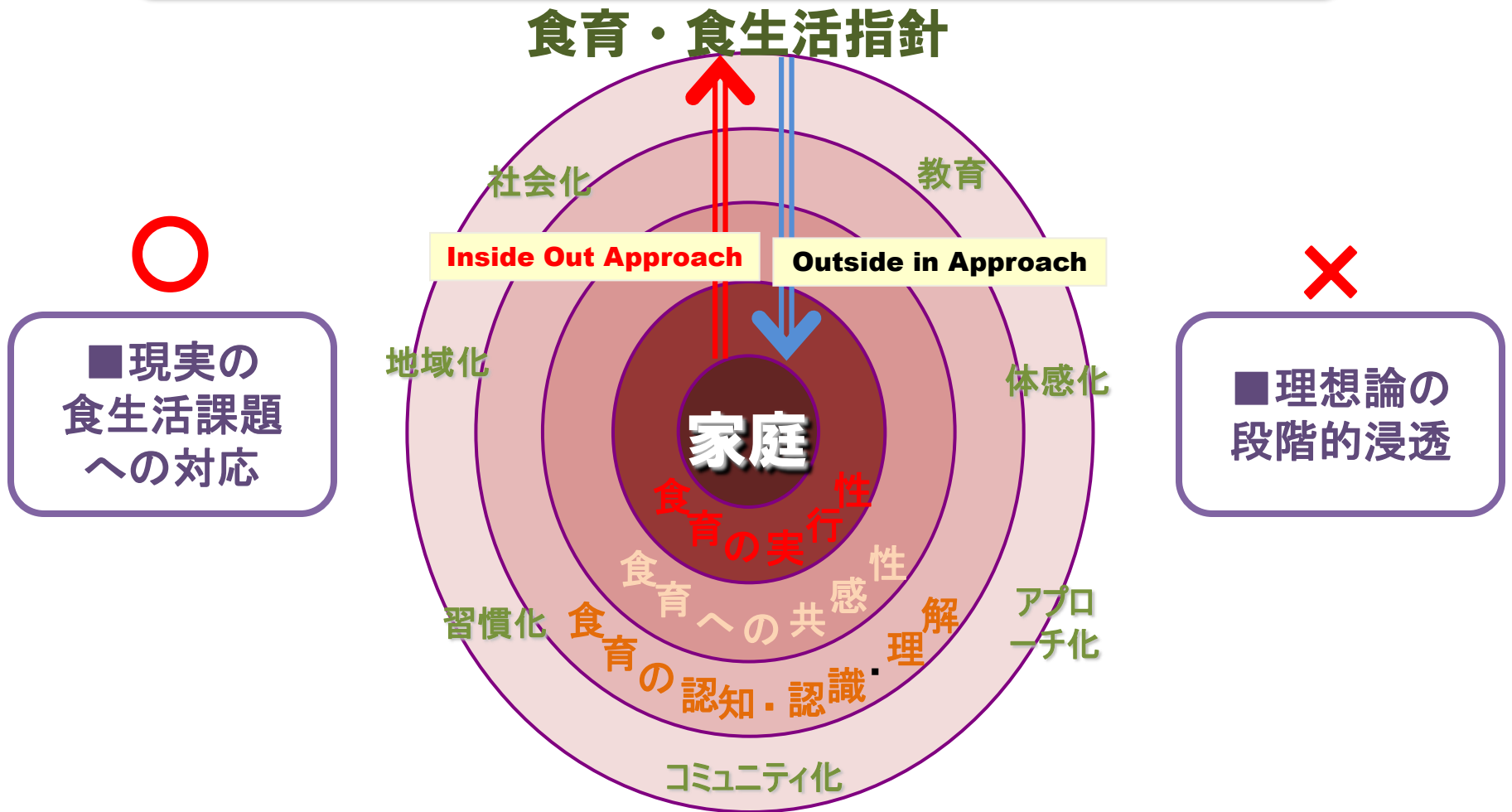
※外部支援も含めた現実対応

● 世代・世帯を垂直的に分解しそれぞれの食生活の実態から
食育課題を割り出し現実的な対応策を考えアプローチを図る

※昨年度は日本の将来を担うかつ食育推進の基本ターゲットとなる幼児・児童に
スポットをあて「幼児・児童を持つ世帯」を対象に研究を進めた

■世代別食育アプローチの視点=Inside Out Approach

家庭からできる食育を考える



「認知・認識・理解→共感→実行」から家庭の食生活の場での「現実的な実行」へ

■高齢者における食育アプローチ視点



高齢者と「食育」！？

それはありか？

1. 食育の流れ

～食生活のありように関する取り組みから考える～

■これまでの取組と指針

- 第1次国民健康づくり対策(1978年)
※生涯を通じた健康づくり推進
⇒健康づくり3要素(栄養・運動・休養)
- 第2次国民健康づくり運動
＝アクティブ80ヘルスプラン(1988年)
※80歳になっても身の回りのことができ
社会参加も できることを目指す
＝健康寿命の延伸
- 第3次国民健康づくり運動
＝健康日本21(2000年)
※1次予防(生活習慣改善により健康を
増進し生活習慣病等を予防する)重視
と生活の質の向上
- 健康フロンティア戦略(2004年)
- 新健康フロンティア戦略(2007年)



- 健康づくりのための食生活指針
(1985年)
- 健康づくりのための食生活指針(対象
特性別)(1990年)
- 食料・農業・農村基本法制定(1999年)
- 食生活指針(2000年閣議決定)
※健康21とのリンク
⇒健康増進法(2002年):医療制度改革大綱
※健康維持を国民の義務化
- 食育基本法(2005年)

●健康づくり推進というコンテクストの中で、その重要要因としての食生活という位置付

参考：食生活指針の内容

国民の
健康増進

生活の質の
向上

食料安定供給
の確保

食生活指針(2000年閣議決定)

●国民的運動として推進

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
4. ごはんなどの穀類をしっかりと。
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
6. 食塩や脂肪は控えめに。
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
10. 自分の食生活を見直してみましょう。

食生活指針分野
における推進

教育分野にお
ける推進

食品産業分野
における推進

農林漁業分野
における推進

参考：健康21・健康フロンティア戦略・新健康フロンティア戦略

●健康日本21(国民健康づくり運動)の展開領域(2000年)

1. **栄養・食生活**
2. 身体活動・運動
3. 休養・こころの健康
4. たばこ
5. アルコール
6. 歯の健康
7. 糖尿病
8. 循環器病
9. がん

●健康フロンティア戦略(2004年)

※「健康寿命」を2年伸ばす 総合戦略

1. 働き盛りの健康安心プラン
2. 女性のがん緊急対策
3. 高齢者の介護予防10カ年戦略
4. 健康寿命を伸ばす科学技術の振興

●新健康フロンティア戦略(2007年) ※国民自らがそれぞれの立場に応じて行う健康対策

1. 子どもを守り育てる健康対策
(子どもの健康力)
2. 女性を応援する健康プログラム
(女性の健康力)
3. メタボリックシンドローム対策の一層の推進(メタボリックシンドローム克服力)
4. がん対策の一層の推進(がん克服力)
5. こころの健康づくり(こころの健康力)
6. 介護予防対策の一層の推進
(介護予防力)
7. 歯の健康づくり(歯の健康力)
8. **食育の推進(食の選択力)**
9. 運動・スポーツの振興(スポーツ力)

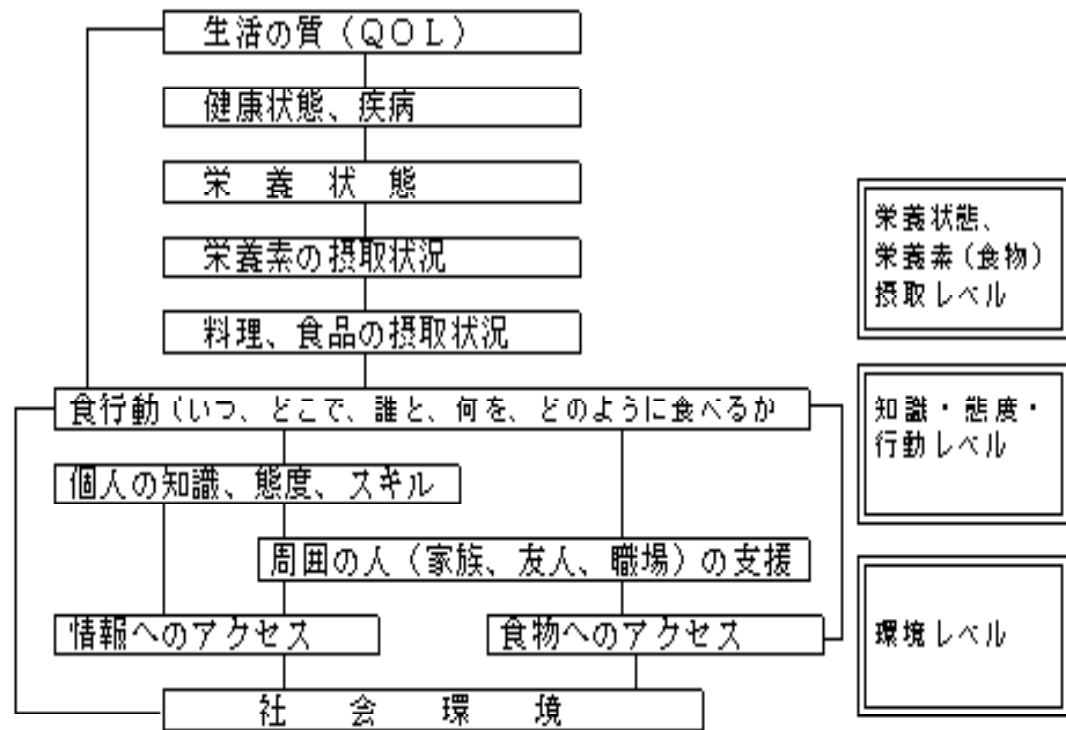
参考：健康21における栄養・食生活のあり方の視点

●国民の栄養・食生活における対応領域

- 1) 生活の質(QOL)、健康、疾病
- 2) 栄養状態
- 3) 栄養素、食物等の摂取状況
- 4) 食生活、食行動
- 5) 食物へのアクセス
- 6) 情報へのアクセス

●栄養・食生活における課題

- 1) 「栄養状態」をより良くするための「適正な栄養素(食物)摂取」
- 2) 適正な栄養素(食物)摂取のための「行動変容」
- 3) 個人の行動変容を支援するための「環境づくり」



栄養・食生活と健康、生活の質などの関係について

出典：健康日本21 1. 栄養・食生活

付録：栄養・食生活と健康、生活の質などの関係について

●常に生活の質(QOL)に帰結する形で対応が図られている

参考：高齢者への食生活指針

●高齢者のための食生活指針

1. 低栄養に気をつけよう
—体重低下は黄信号—
2. 調理の工夫で多様な食生活を
3. 副食から食べよう
4. 食生活リズムに乗せよう
5. よく体を動かそう。空腹感は
最高の味付け
6. 食生活の知恵を身に付けよう
7. おいしく、楽しく、食事をとろう

●低栄養を予防し老化をおくらせるための食生活指針

1. 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対避ける
2. 動物性たんぱく質を十分に摂取する
3. 肉と魚の摂取は 1:1 程度の割合にする
4. 肉は、様々な種類を摂取し、偏らないようにする
5. 油脂類の摂取が不足しないように注意する
6. 牛乳は、毎日200ml以上飲むようにする
7. 野菜は、緑黄色野菜や根菜など豊富な種類を毎日食べる。火をとおして摂取量を確保する工夫をする
9. 食欲がない時はおかずを先に食べ、ご飯は残す
10. 食材の調理法や保存法に習熟する
11. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
12. 味見をしてから調味料を使う
13. 和風、中華、洋風と様々な料理を取り入れる
14. 会食の機会を豊富につくる
15. かむ力を維持するために義歯は定期的に点検を受ける
16. 健康情報を積極的にとり入れる

■ 取組の流れ ～食育のおかれた位置～



■食育のとらえなおしの必要性



健康で健全な食事・食生活ひいてはそれを通した生活の質の向上は「何をどれだけ、(どのように)食べたらよいのか」だけで達成されるものではない

サクセスフルエイジを目指す食育

- ・QOLの観点から楽しくおいしく食べて健康寿命を延ばす
そのために何をすべきかを提言



“食べること”は単に食べるだけなのか？

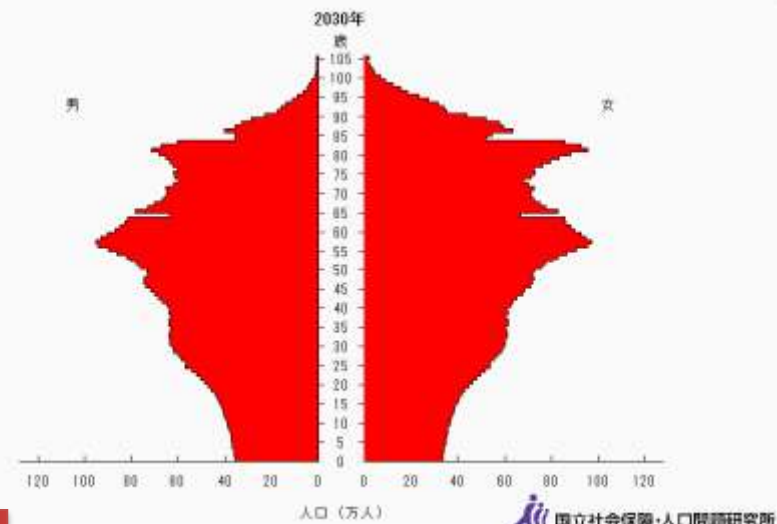
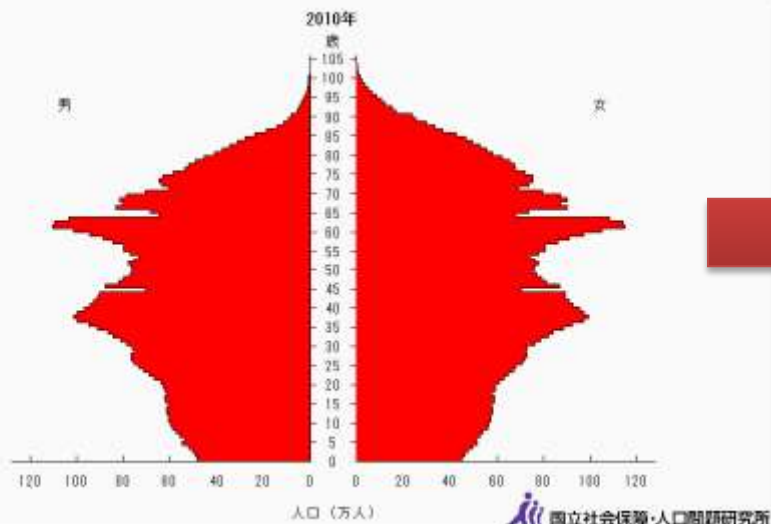
食事を食情報の収集・購入・デザイン・調理・・・という総体としてとらえ
高齢化を念頭に置いた
其々への対応の図り方・
スキルの構築提案

QOLの観点から自立の
維持も念頭に置いた
共食・食知識の伝授・
食に関する地域との関係
づくり等の提案



QOLの観点から生活・社会との関係性も含め高齢化に伴う問題点を
視野に入れ食生活にかかわる各種の提言を行っている

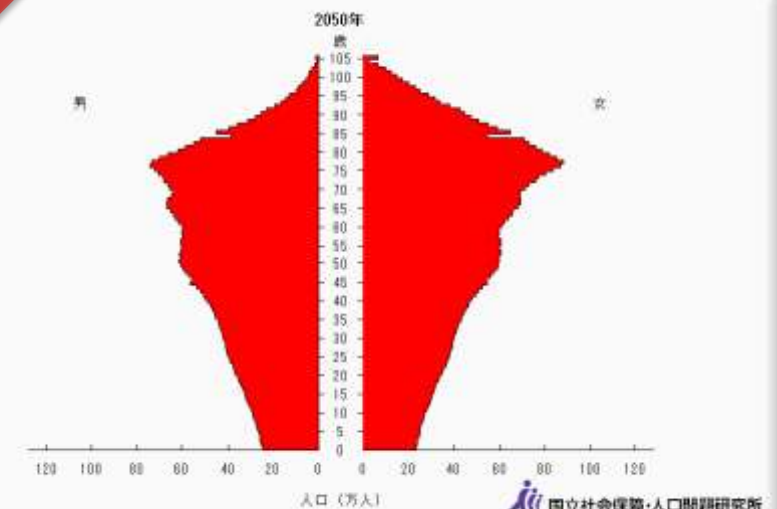
2. 高齢者の食育研究の基本視点



高齢者比率中位推計

(2005年	20.2%)
2010年	23.1%
2020年	29.2%
2030年	31.8%
2040年	36.5%
2050年	39.6%

(国立社会保障・人口問題研究所推計)



■高齢者の食育を考える基本視点

食育の本旨

健康・健全な生活

食生活

食事

●長期視点での青壮年対応

※子供を含む家庭における
食事(栄養バランス)を中心
とした食生活の改善
＝長期的にみた健康な
食生活の循環構造の構築
を通じた健康な生活の実現

●現実課題としての高齢者対応

※健康を維持するための食事
を中心とした食生活課題対応
は前提とするが、高齢者という
点で社会との関係性や体力面
の課題等生活総体として把握
し対応を図る必要性

健康・健全な生活を送る上での基礎としての健康・健全な食生活構築

■ 高齢者の食育を考える留意点 ～健康寿命～

平均寿命と健康寿命 世界ランキング

Country	平均寿命(2006年)						健康寿命(2003年)						健康に一人当たりの総支出(2005年)	
	男女		女		男		男女		女		男		Value	順位
	Value	順位	Value	順位	Value	順位	Value	順位	Value	順位	Value	順位	Value	順位
日本	83	1	86	1	79	2	75	1	78	1	72	1	2,498	22
アンドラ公国	82	2	85	2	78	9	72	10	75	3	70	9	2,697	20
オーストラリア	82	2	84	4	79	2	73	2	74	10	71	4	3,001	18
モナコ	82	2	85	2	78	9	73	2	75	3	71	4	5,447	3
サンマリノ	82	2	83	9	80	1	73	2	76	2	71	4	3,191	12
スイス	82	2	84	4	79	2	73	2	75	3	71	4	4,088	6
カナダ	81	7	83	9	78	9	72	10	74	10	70	9	3,419	8
フランス	81	7	84	4	77	18	72	10	75	3	69	17	3,314	10
アイスランド	81	7	83	9	79	2	73	2	74	10	72	1	3,344	9
イスラエル	81	7	82	18	79	2	71	16	72	22	70	9	2,143	27
イタリア	81	7	84	4	78	9	73	2	75	3	71	4	2,474	23
スペイン	81	7	84	4	78	9	73	2	75	3	70	9	2,242	25
スウェーデン	81	7	83	9	79	2	73	2	75	3	72	1	3,012	17
オーストリア	80	14	83	9	77	18	71	16	74	10	69	17	3,485	7
キプロス共和国	80	14	82	18	79	2	68	31	68	35	67	28	1,523	30
ドイツ	80	14	82	18	77	18	72	10	74	10	70	9	3,250	11
ギリシャ	80	14	82	18	77	18	71	16	73	18	69	17	2,955	19
アイルランド	80	14	82	18	77	18	70	25	72	22	68	27	3,122	14
ルクセンブルグ	80	14	83	9	77	18	72	10	74	10	69	17	5,521	2
オランダ	80	14	82	18	78	9	71	16	73	18	70	9	3,187	13
ニュージーランド	80	14	82	18	78	9	71	16	72	22	69	17	2,223	26
ノルウェー	80	14	83	9	78	9	72	10	74	10	70	9	4,307	5
シンガポール	80	14	83	9	78	9	70	25	71	28	69	17	1,140	32
ベルギー	79	24	82	18	77	18	71	16	73	18	69	17	3,071	15
デンマーク	79	24	81	29	76	29	70	25	71	28	69	17	3,064	16
フィンランド	79	24	83	9	76	29	71	16	74	10	69	17	2,299	24

健康寿命とは日常的に介護を必要としないで、
自立した生活ができる生存期間のこと。

キューバ	78	31	80	33	76	29	68	31	70	32	67	28	333	37
------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	----

高齢者に於いては健康寿命の維持・伸長が重要となる。(QOL視点)

社会自体の急速な変化そして高齢化に伴う自身の変化は生活自体にも大きなストレスを与え、このことは食生活にも大きな影響を及ぼす

高齢者の生活

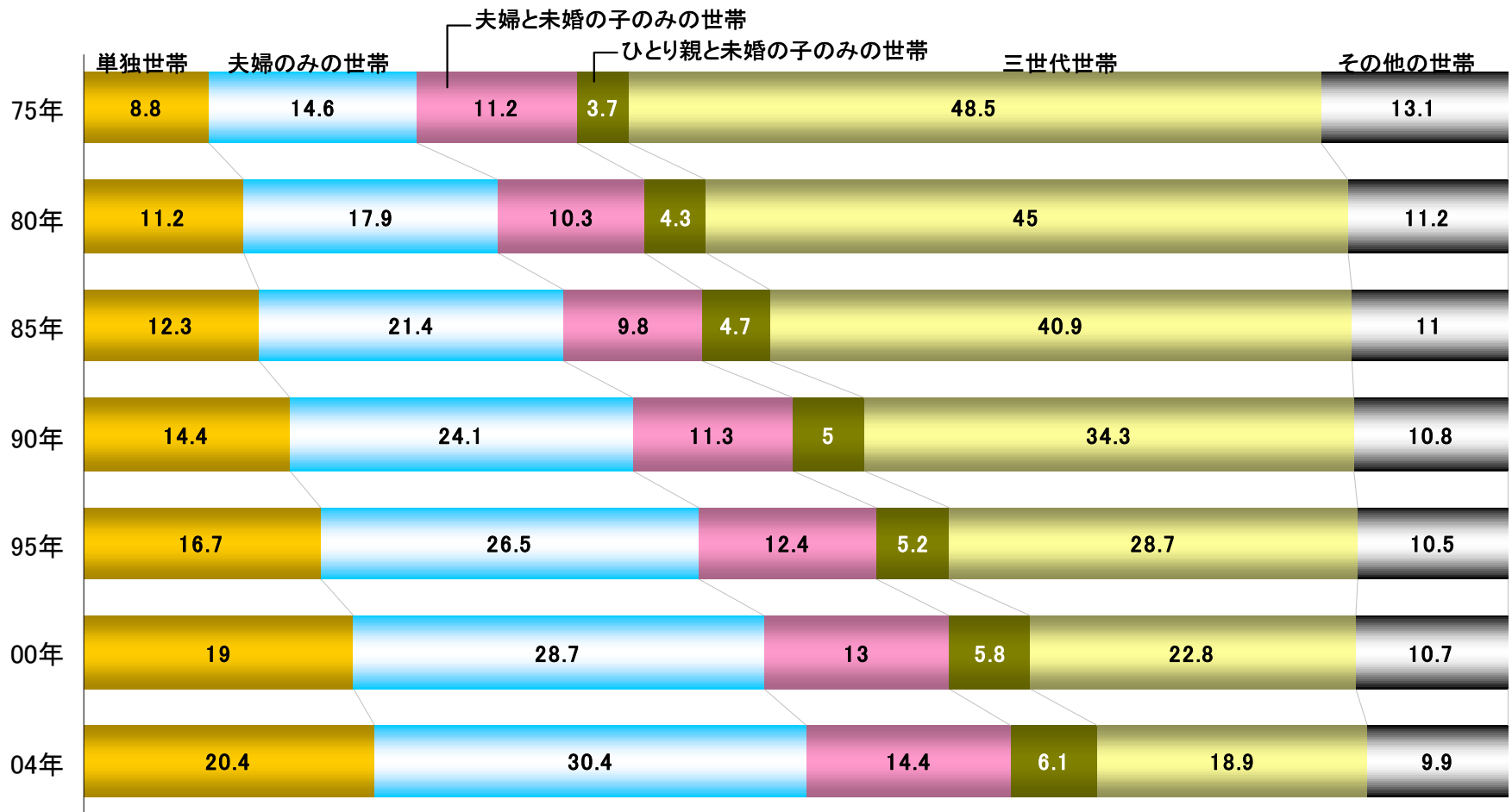


このような中で健康・健全な生活を充足する食生活を考える上では、社会・生活総体との関係を重視してQOLの観点から対応を図る必要がある

■ 高齢者の食育を考える留意点

～生活構造の変化～

60歳以上の者のいる世帯の割合



出典：内閣府「平成18年版 国民生活白書」より

(備考)①厚生労働省「国民生活基礎調査」により作成
②60歳の者がいる世帯の世帯構造別の割合

■高齢者の食育を考える背景と基本視点

日本の人口の最大ボリュームへの対策として考える

健康な食生活による予防的対策により、健康寿命を延ばす

社会・生活環境の変化による食生活の変化への対応を考える

3. 高齢者の食育研究の方向性

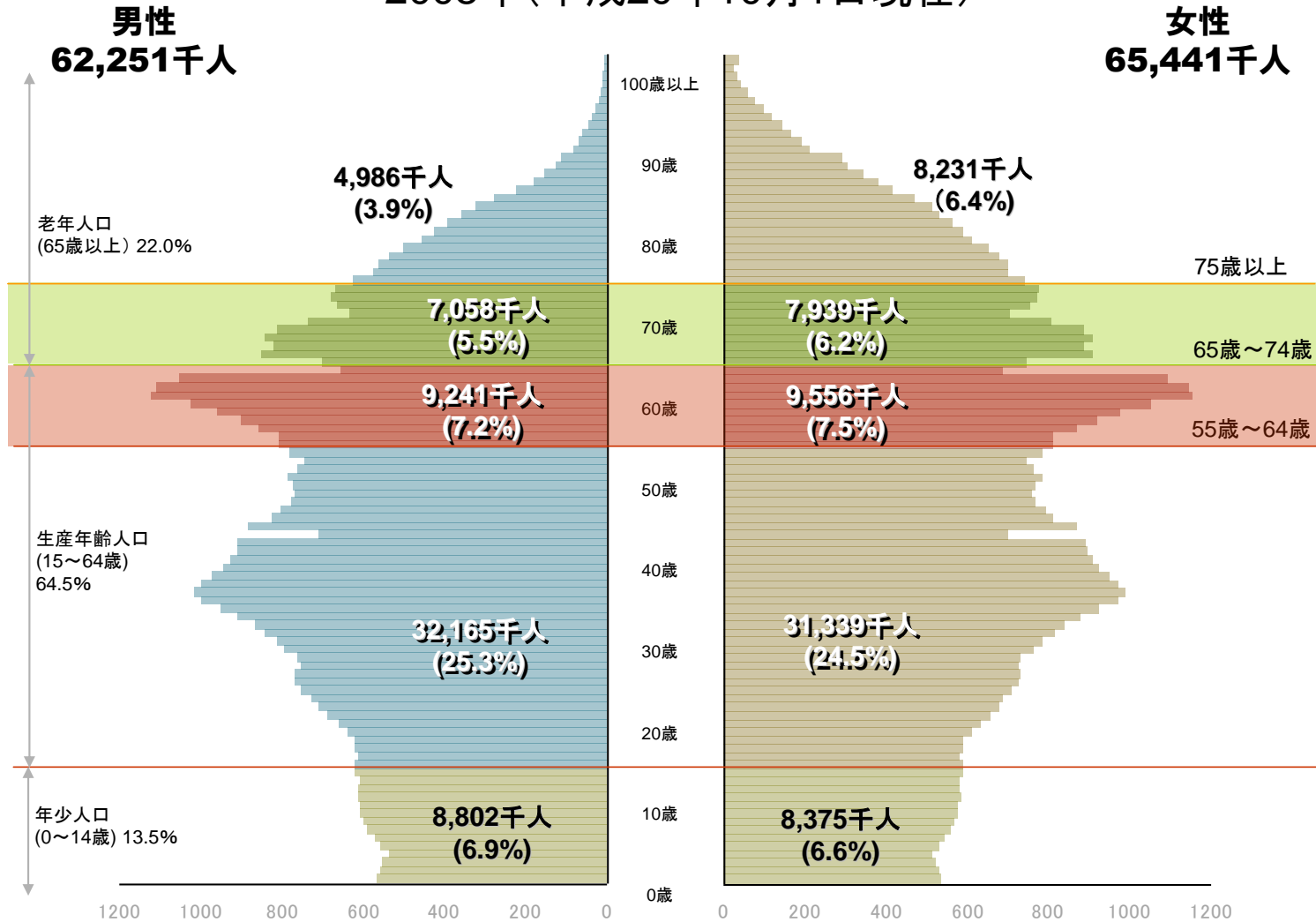
①対象ターゲットと視点

■対象ターゲットを考える視点①

～人口動態～

総務省統計局「推計人口年報」より

2008年(平成20年10月1日現在)



団塊世代が高齢化を迎えることによって一気に高齢化が促進される
次期高齢者としての団塊世代を念頭に置く必要性

■対象ターゲットを考える視点② ～食ライフスタイルの変遷～

●日本の食文化にみるライフスタイル(財団法人ハイライフ研究所)1996年

1. 昭和戦前期 (1926～1944年)国策・統制による食管理の時代
2. 戦後復興期 (1945～1952年)食糧難の中、アメリカ型食生活に憧れた時代
3. 経済復興期 (1953～1959年)アメリカ型食生活と消費スタイル導入の時代
4. 消費欲求煽動期(1960～1965年)アメリカ型食生活の実践を目指し、消費が喚起された時代
5. 大衆消費期 (1966～1972年)中流意識に基づく消費全盛の時代
6. 価値多様化期 (1973～1979年)消費者主導型ライフスタイルへの転換時代
7. 成熟消費期 (1980～1985年)価値意識・志向の高揚と食ライフスタイルの個性化と充実の時代
8. バブル消費期 (1986～1990年)食の個人消費・情報消費の拡大と高級化・グローバル化進行の時代
9. 価値再考期 (1991～1995年)普遍的価値と自己価値を一致させ、食文化として実践する志向の萌芽が見られる時代

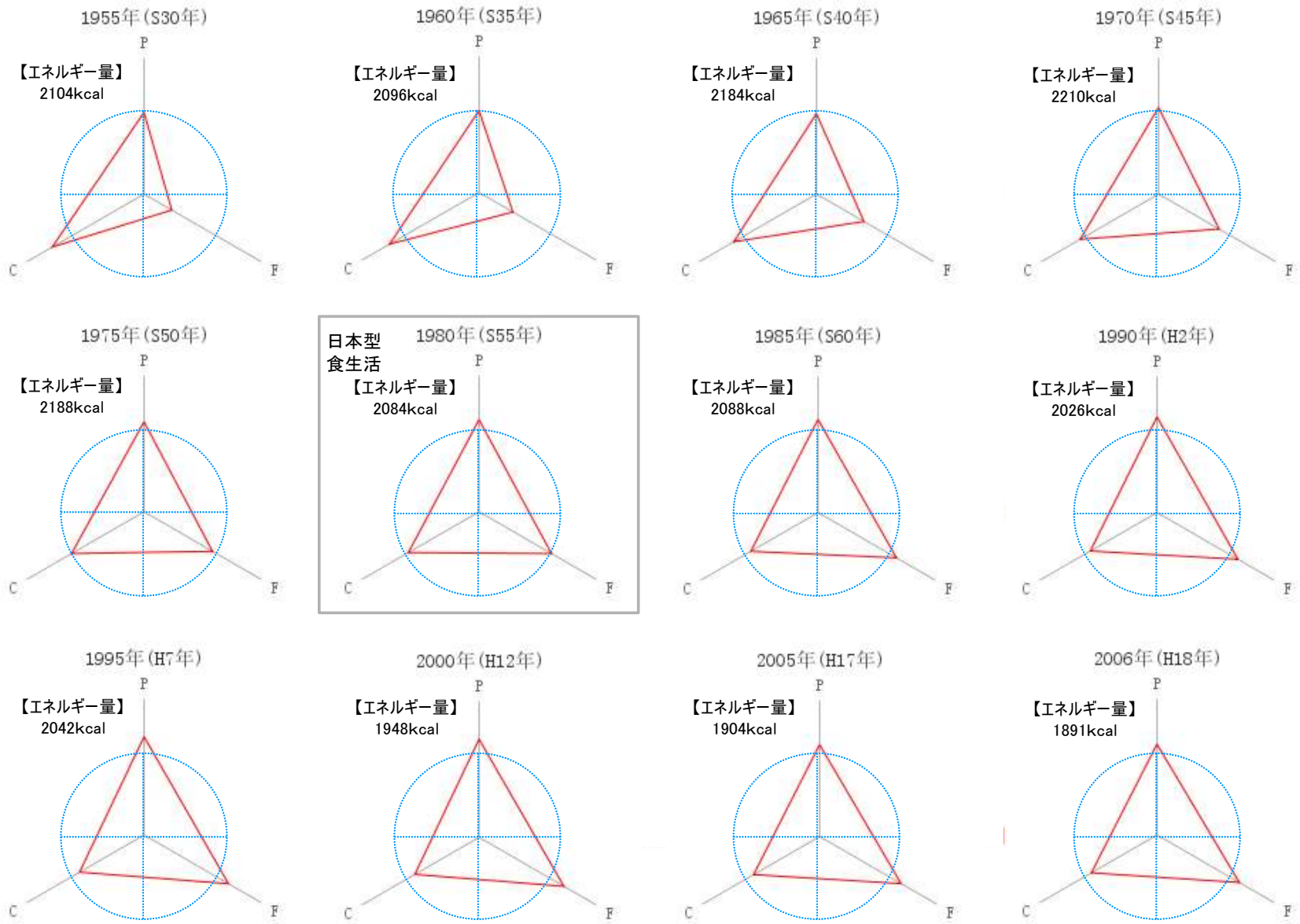
●高度成長期を軸に大きく食のライフスタイルは大きく変化

特に戦前・戦後及び経済復興期とそれ以降では大きく変わる

●食の洋風化、外食・ファーストフードの増大、飽食傾向の拡大、生活時間の多様化等の進行

●技術の革新等の社会的要因も加わり、食の変化・多様化は一層進んでいる

参考:PFCバランスの推移 <1955年(昭和30年)～現在までのPFCバランス>



現在の高齢者を対象とした対応策が将来にわたりその有効性が担保されるのか

現在の高齢者
(戦前・戦中世代)

次期高齢者
(団塊世代以降)

あまりにも違うライフヒストリー、特に食ライフスタイルの歴史

●日本型食ライフスタイルの体現者

- ・戦前・戦中期に生まれ、日本型食ライフスタイルの中で育ち、食べ盛りの10代は戦後の食糧難の中で過ごす。
- ・家族形成期は、経済復興期から消費欲求煽動を迎えるが、従来の日本型食ライフスタイルをベースとする。

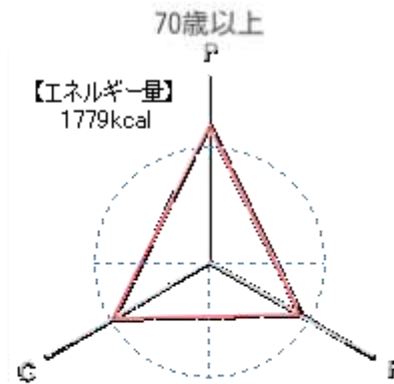
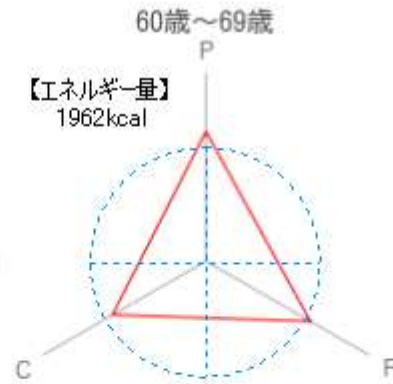
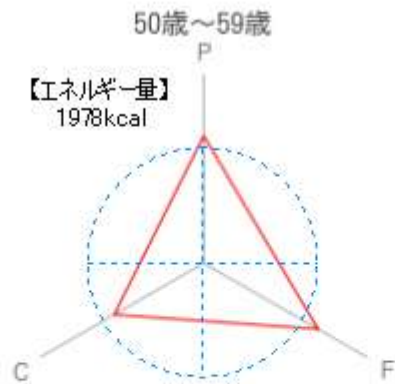
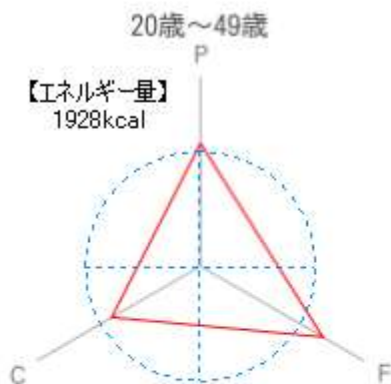
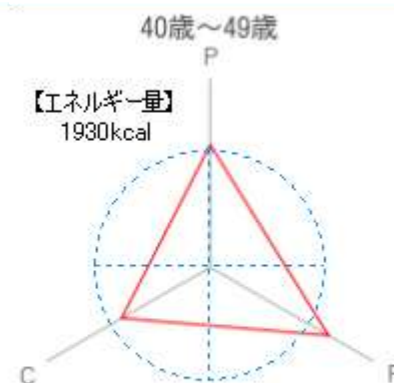
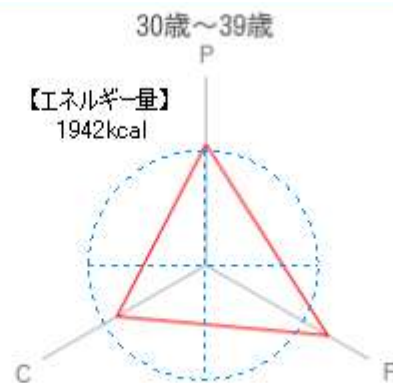
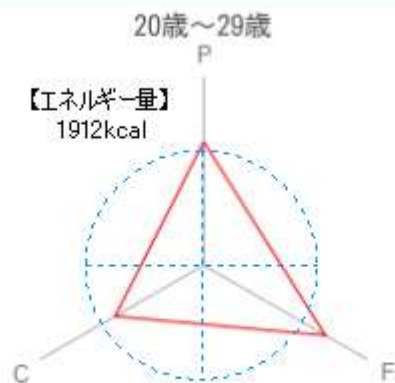
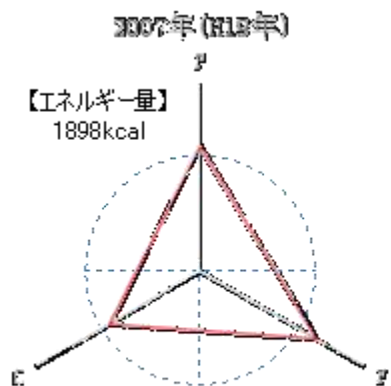
●アメリカ型食ライフスタイルの体現者

- ・戦後復興期の生まれで、アメリカ型食ライフスタイルの進行のなかで育つ。
- ・育ち盛りには、パン食が普及し、インスタント化と洋風化の中で育つ。
- ・家族形成期には、レトルト食品や冷凍食品、ファミリーレストラン等の外食産業が登場し、家庭内での調理の簡便化と家庭内、外食両面での洋食化が定着。

同一視点での研究対象化は難しい、それぞれの特性を考え研究視点づくりを図る必要がある

参考: 年齢別PFCバランスの現状

2007年(平成19年) 年代別 PFCバランス



■対象ターゲットと視点

●対象：高齢者（65歳～74歳）と次期高齢者（55歳～64歳）の2つの層

※食生活を通じた健康な生活の構築（＝健康寿命）を念頭に高齢者の対象は70代前半までとする
※人口動態を念頭に室病顕在化傾向を考慮し50代以上の次期高齢者を対象に加える

高齢者

（65歳～74歳）

現在対応

- ・現高齢者の食生活・食習慣の意識と実態をとらえその問題解決策を考える
- ・健康寿命を伸長させてきた世代としてベンチマークとして健康な食生活の要素を探る

次期
高齢者

（55歳～64歳）

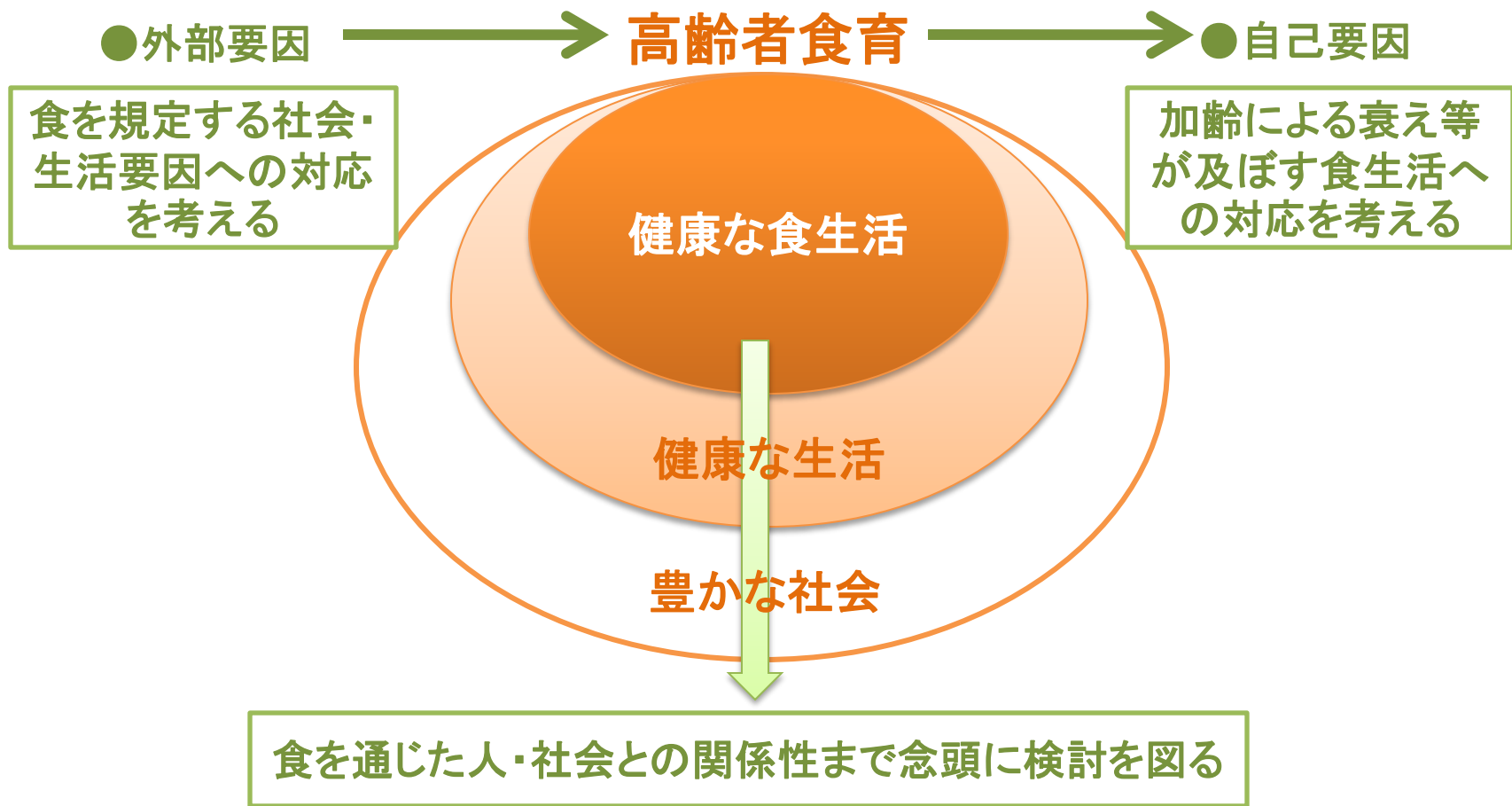
将来対応

- ・老齡化前の年代を対象とし、高齡化への対策を検討する
- ・現高齡層とは異なる世代の食生活・食習慣の実態をとらえ予防的対策を考える

②高齡者の食育研究の方向性と枠組み

■高齢者の食育研究の方向性

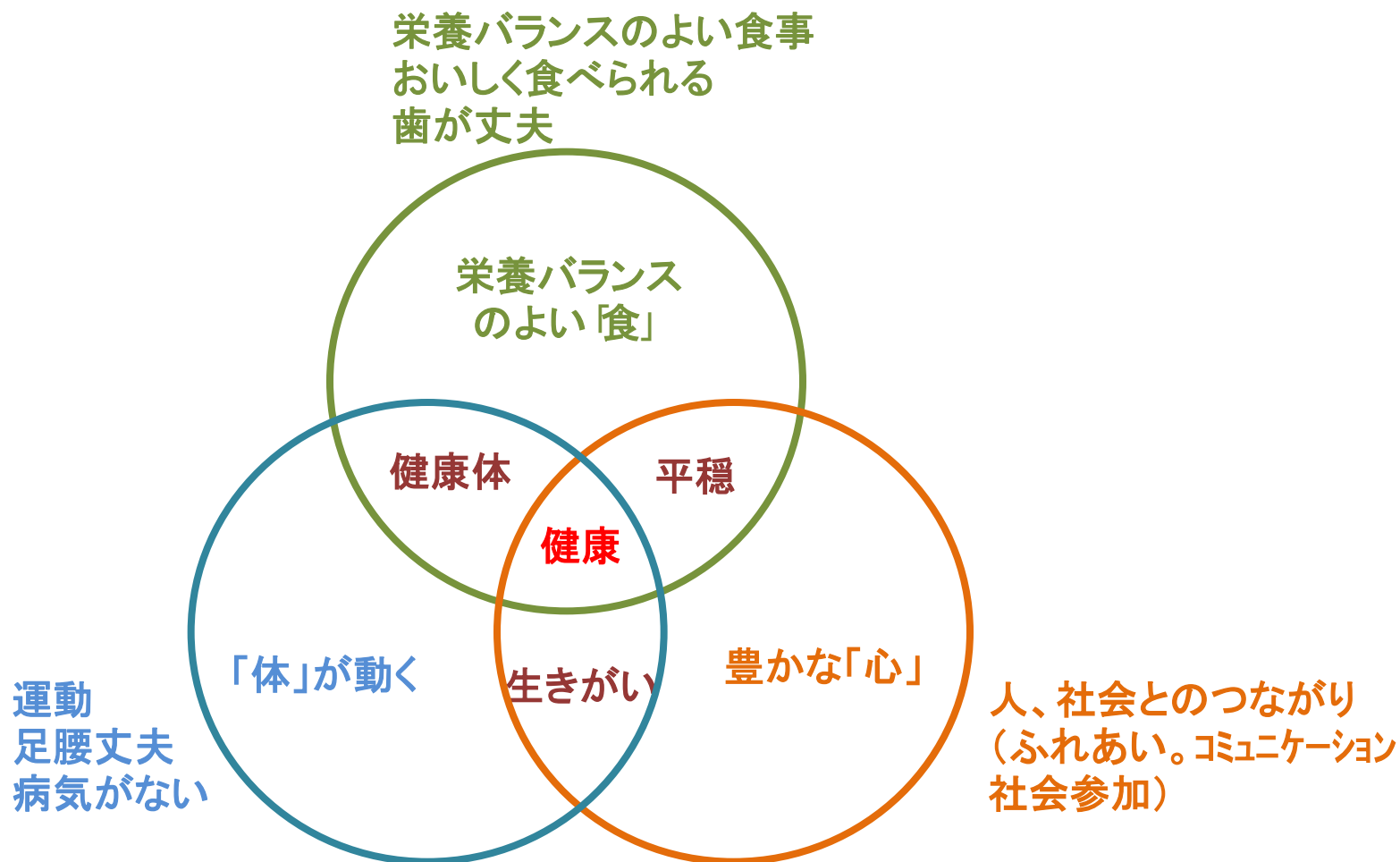
高齢者の食育を考えることは、「健康な食生活」を考えること。つまり、食を起点とした「健康な生活」の実現であり、その最終的なゴールは、「生活満足の向上」である。

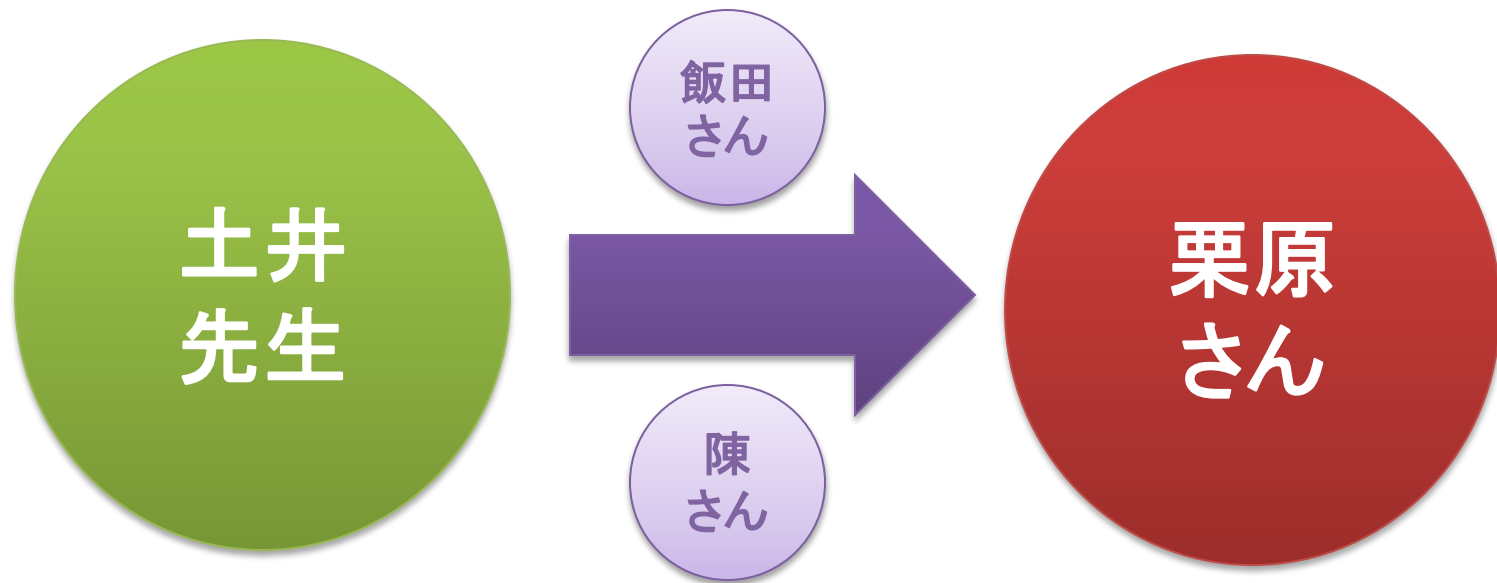


生活満足の向上＝自立した元気で楽しく生きがいのある生活構築

■高齢者の健康な食生活

高齢者の健康な食生活＝「楽しくおいしく食事ができる」生活





食領域の拡大・ニーズの多様化、そして生活内での役割・境界の不明瞭化の進行

要因の複合化＝価値の分散＝分析・把握スキル
情報量の拡大＝情報処理・収集スキル

■現在の食環境を考えてみる② ~食の複雑化＝判断基準の複雑化~

食の判断・選択基準

安全性や鮮度

何がおいしいのか

何が安くて便利か

どうしたら上手に作れるか

どうしたら食を通してハッピーになれるか

...



食習慣の転換



わからなくなってしまった
生活者



伝承の希薄化

食の複雑化の中で健全・健康な食生活を構築する対応力がなくなってしまった生活者

※食育が必要な背景

■高齢者の食育をとらえる枠組み1:食生活力

- 食の複雑化・多様化の中で、生活環境要因に対しに適応し食生活を構築していくかという力が必要とされている
- 特に高齢者に於いては加齢に伴い体力・知力をはじめとして各種能力が衰える中で、よりよい食生活を構築していく上ではこのような適応力の保持が重要なポイントとなる

食生活力

食べるだけでなく、食にかかわる一連の行動をポジティブに実践する力であり、生活環境要因の影響に対しどのように適応させていくかという力

- 広く社会・生活との関係から食を見つめなおしていく上で、さまざまな生活環境要因に適応し健康な食生活を構築する力を「食生活力」と位置付け、これを軸として現状の食生活行動の把握・課題の抽出を行い、今後の対応策構築に役立てていく

生活環境要因

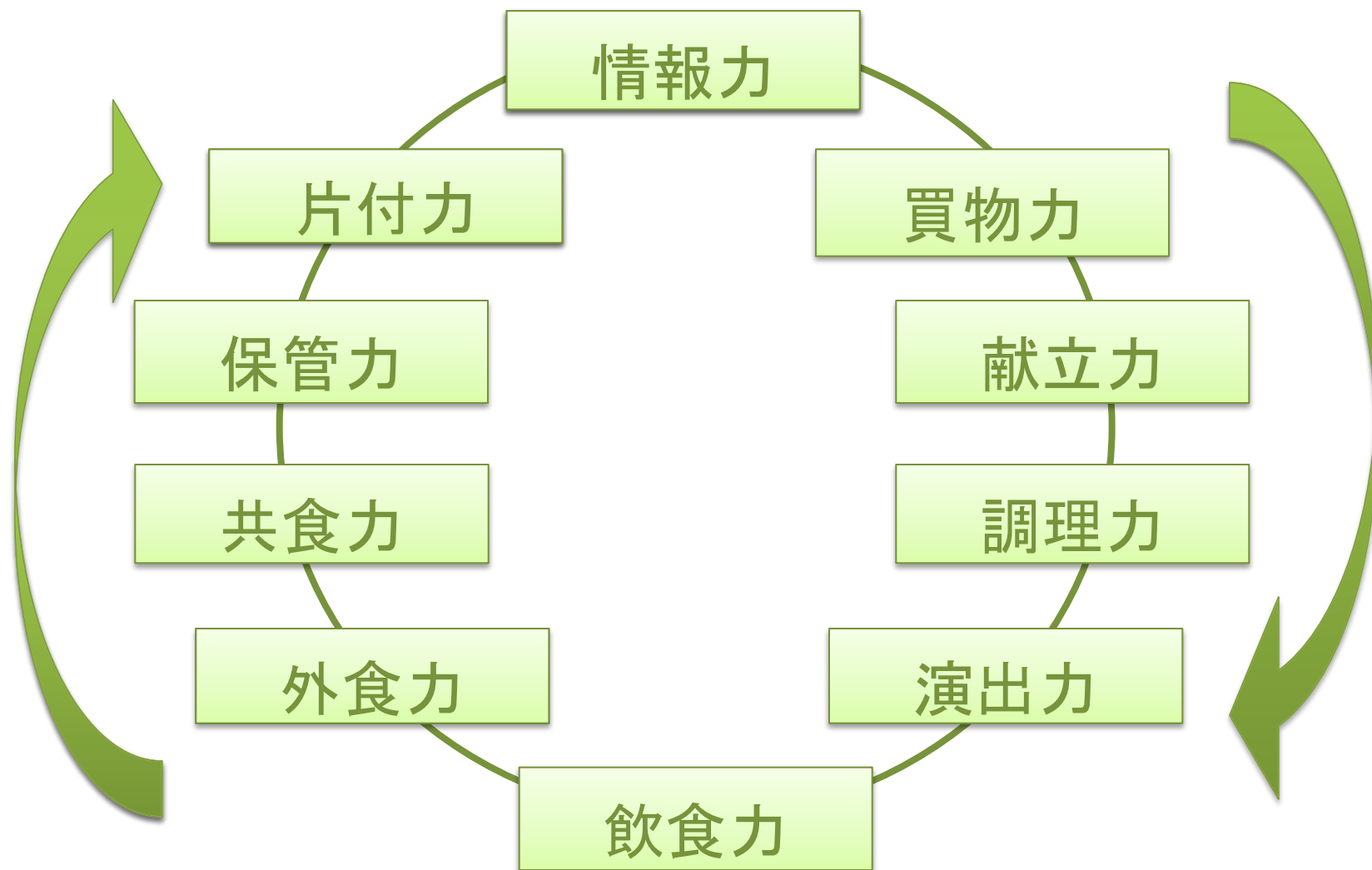
- ・家族形態の変化
- ・情報化社会
- ・利便性
- ・モノの氾濫



食生活力

生活環境要因の影響に対して、
どのように適応させていくか、という力

■高齢者の食育をとらえる枠組み2:食生活力の指標



- ・食生活を構成する主要な要素を指標とし食生活力把握のベースとする。
- ・指標は食行動サイクルとして回っていくものであり、このサイクルが好回転することにより食生活力が高まっていく。

■高齢者の食育をとらえる枠組み3: 食生活力を支える3つの能力と4つの力

食生活力

生活環境要因の影響に対して、
どのように適応させていくか、という力

創意工夫の能力

- ・問題解決能力
- ・創造性
- ・自己実現

加齢による衰え

- ・体力
- ・気力
- ・知力
- ・社会力

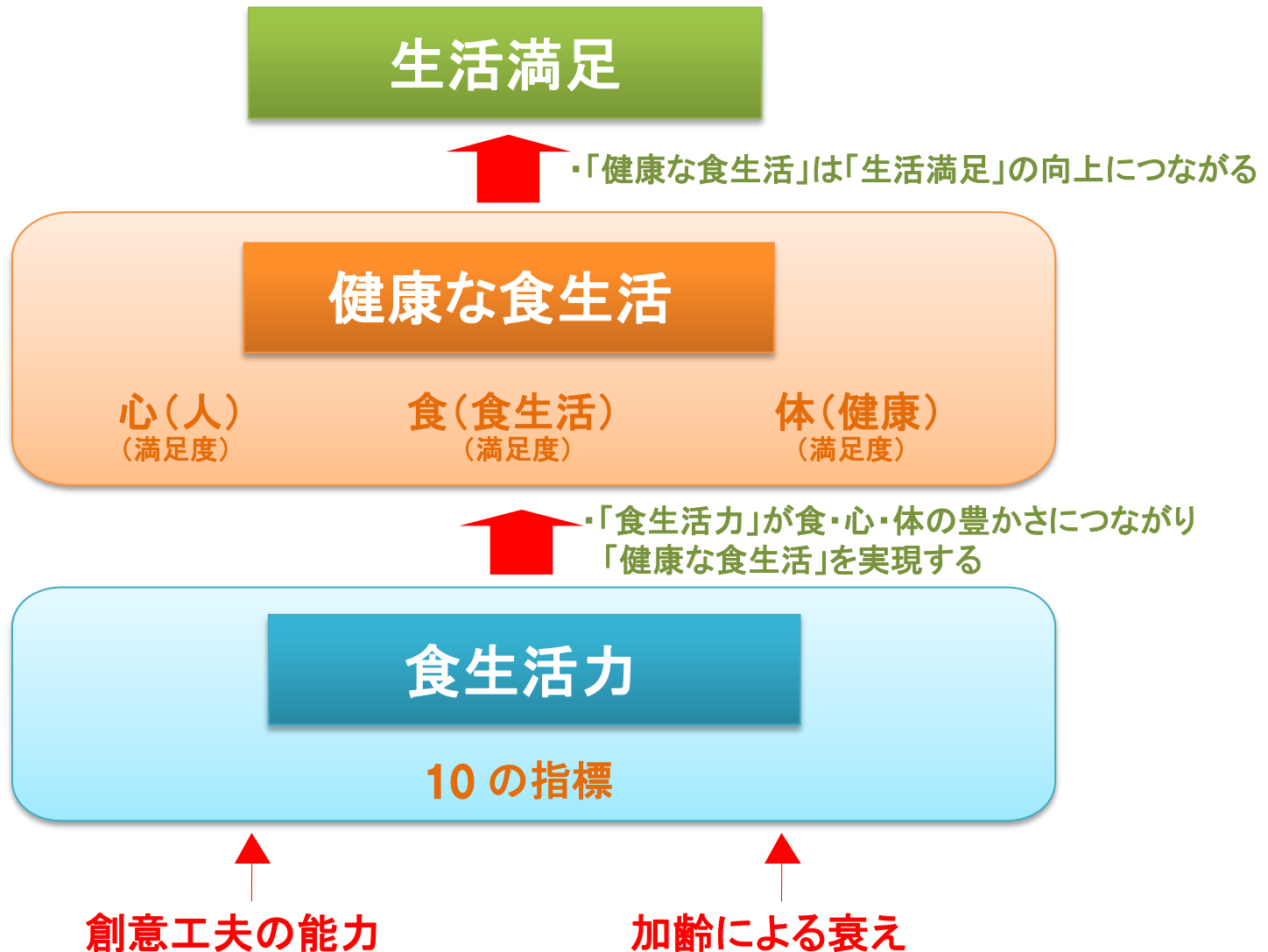
■高齢者の食育をとらえる枠組み4: 食生活力指標と3つの能力と4つの力

●食生活力指標と3つの能力・4つの力

【食生活力】	思考・行動	求められる能力			求められる力			
		問題解決	創造性	自己実現	体力	気力	知力	社会力
情報力	どの店のどの品がよいか知っている	○					○	
	新しいメニューや店を探すのが楽しい		○			○		○
買物力	鮮度や素材の良し悪しが見分けられる	○					○	
	いろいろな食材を選ぶのが楽しい		○			○		
	買い物に行くのが楽しい			○	○			○
献立力	主食・主菜・副菜の栄養バランスを考えている	○					○	
	必要に応じてできあがり惣菜を利用	○					○	
	メニューを考えるのが楽しい		○			○	○	
	市販の惣菜に一手間加えて利用		○				○	
調理力	アク抜きや下ごしらえの方法を知っている	○					○	
	いろいろな調理器具を使いこなせる		○				○	
	調理するのが楽しい			○	○	○		
演出力	おいしそうに盛り付けるのが好き			○			○	○
	いろいろな器を揃えるのが好き			○				○
飲食力	いろいろな味を楽しんでいる		○				○	
	食べること自体が楽しい			○	○			○
外食力	何をどこで食べるか店を選ぶのが楽しい		○			○		
	外食に行くのが楽しみ			○	○	○		○
共食力	皆で食べるのが楽しい			○		○		○
保管力	食材の保存方法を知っている	○					○	
片付力	手際よく食事の後片付けができる	○			○		○	

■高齢者の食育を捉える枠組み

高齢者の食育アプローチは、健康な食生活の実態をとらえ、これを実現する「食生活力」における課題を明らかにして対応策を検討することである



■高齢者の食育をとらえるために ～生活者調査の実施～

●調査の目的

1. 高齢者の「食生活力」、「健康な食生活」(心・食・体の満足度)と「生活満足」の実態を把握する。
2. 高齢者の食生活の意識と実態を把握する。
3. 食生活力を支える3つの能力と4つの力を把握する。また、加齢により4つの力の衰えがどのようなものかを把握する。
4. そのうえで、食生活力の高い人と低い人における食生活の意識と実態、生活行動のどのような点が異なるのか明らかにする。

●実態把握の視点

1. 世帯構造(暮らし方)から見えてくる課題
＝単身世帯・夫婦のみ、2・3世代世帯に分け、世帯構造が食生活にどのような影響を与えているか、またその課題を明らかにする。
2. 高齢者(65歳以上)の食文化・食習慣と課題
＝「生涯元気で生き生き人生」のために求められること。日本型食生活の要因。
3. 次期高齢者(55歳～64歳)の食と課題
＝「生活習慣改善でずっと健康」のためには何が必要か。

●上記調査結果の分析をもとに高齢者の食育アプローチの検討を行う