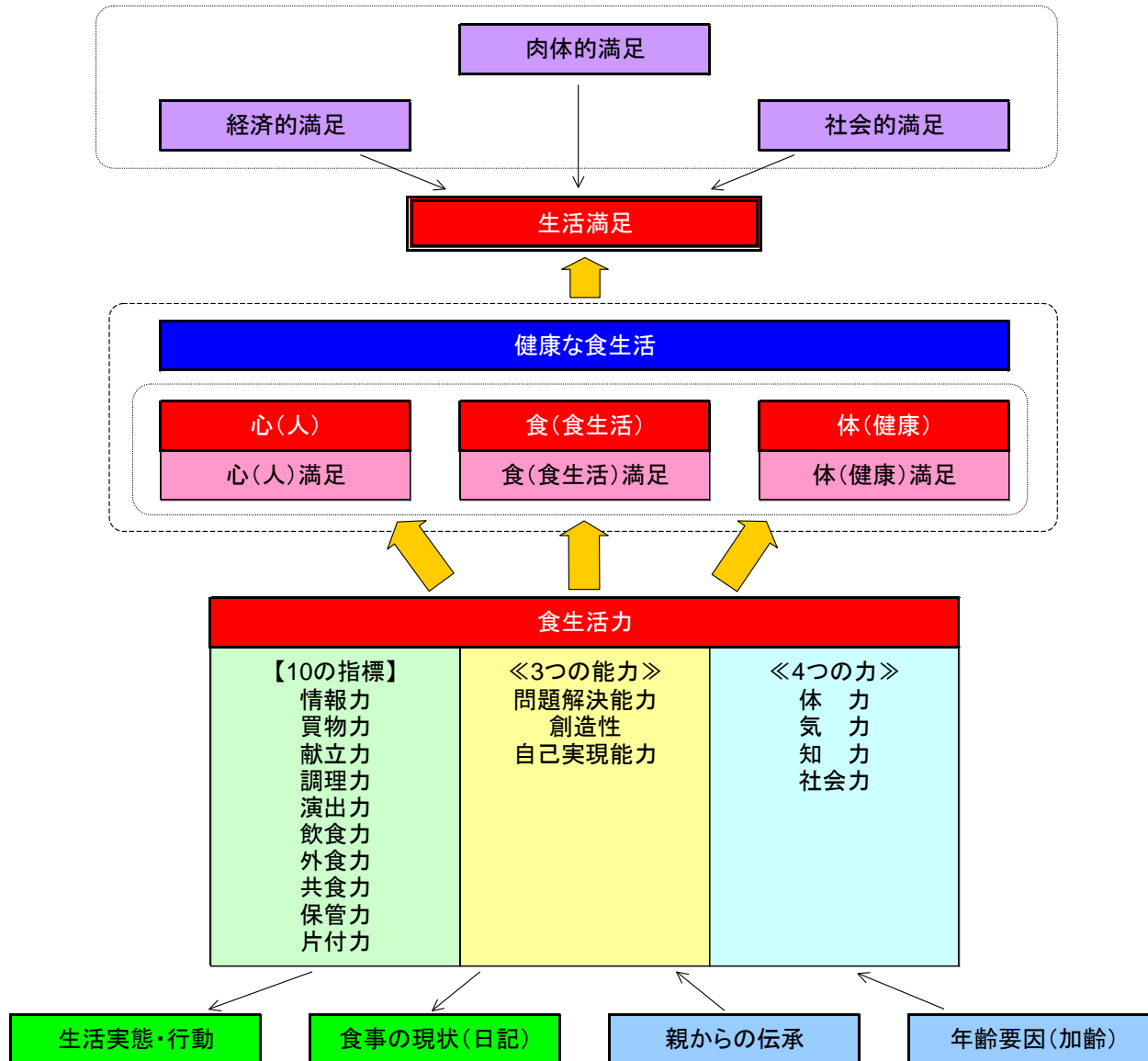


# 食生活力からみた 高齢者の食生活意識と実像

# □食育の枠組み



□ 調査対象：首都圏在住の、満55～74歳男女。

（満65～74歳＝高齢者、満55～64歳＝次期高齢者）

□ 調査方法：留置法（対象者自記式）、日記式併用。

□ 調査対象者選出法：エリアサンプリング法。

□ 標本数（有効回収数）：440名。

（名）

	満55～64歳		満65～74歳		計
	男性	女性	男性	女性	
単身世帯	30	30	30	30	120
夫婦のみ世帯	40	40	40	40	160
2・3世代世帯	40	40	40	40	160
計	110	110	110	110	440

□ 調査実施内容：

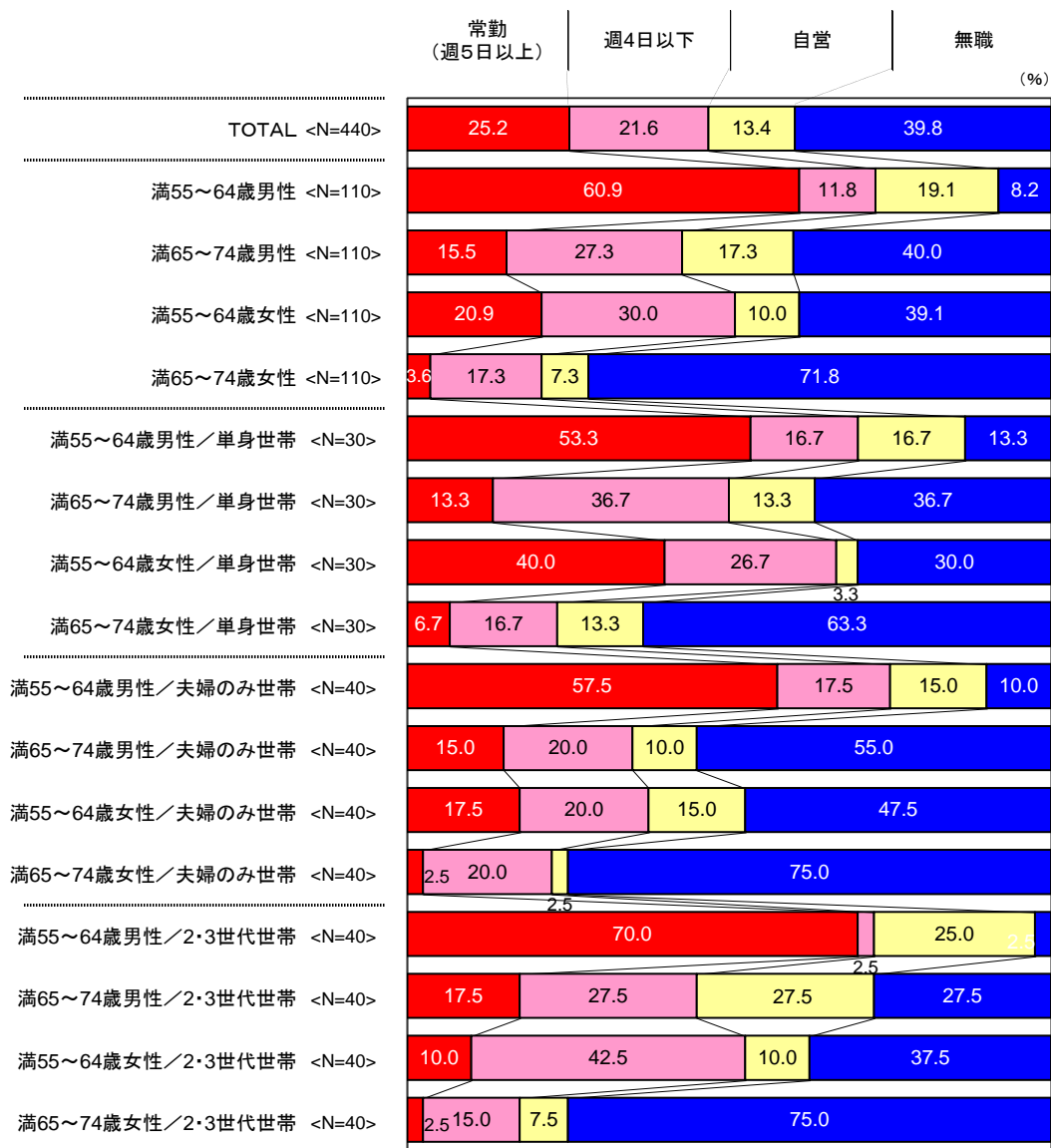
- ① 食生活等に関する意識・実態等のアンケートを自記式で記入。
- ② 日曜日、および平日の本人の食事の状況を日記式で記入。

□ 調査実施時期：

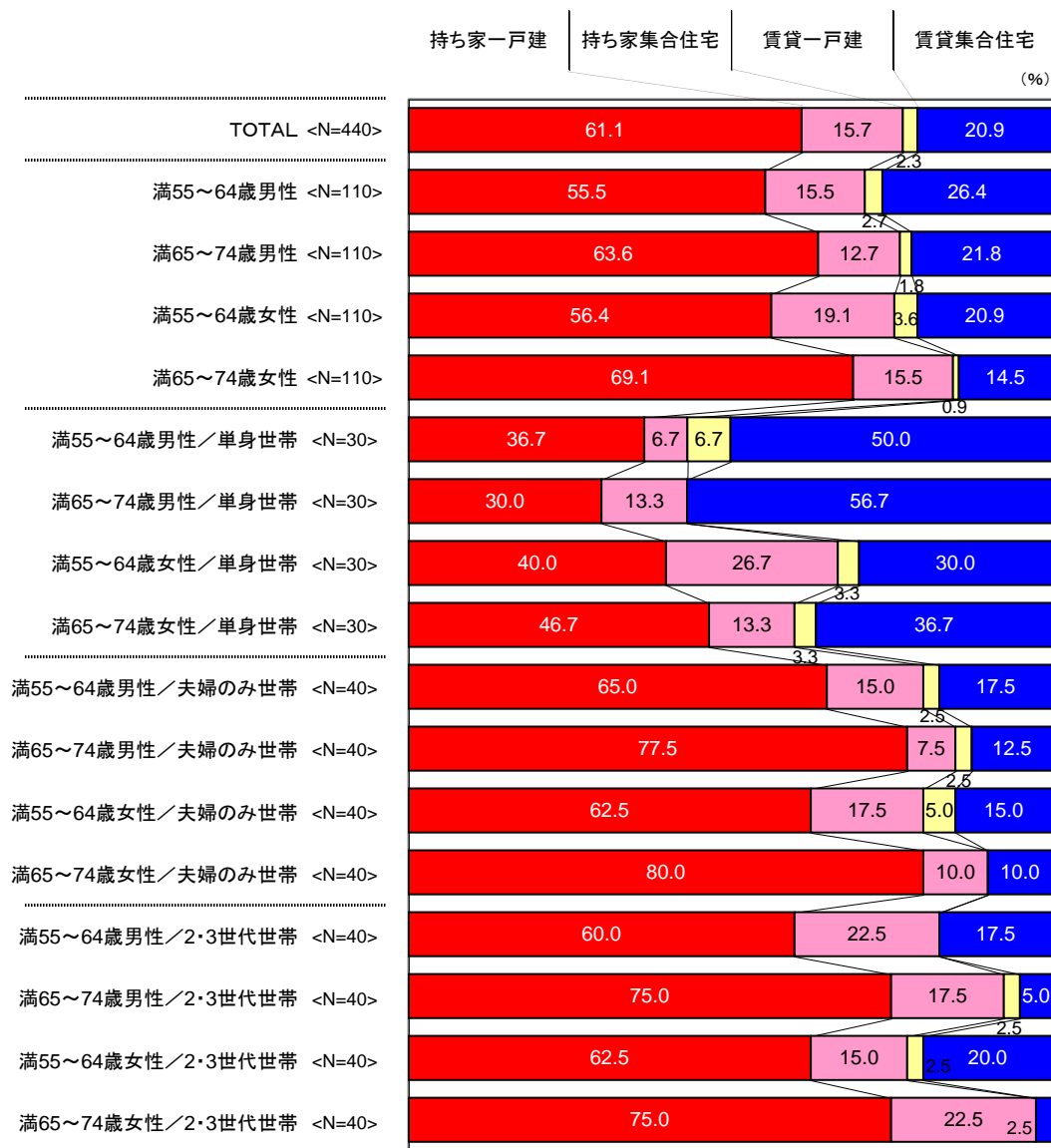
2009年6月19日(金)～29日(月)

\* 日記は、上記期間内の日曜日1日、平日(月～金曜日)1日の2日間。

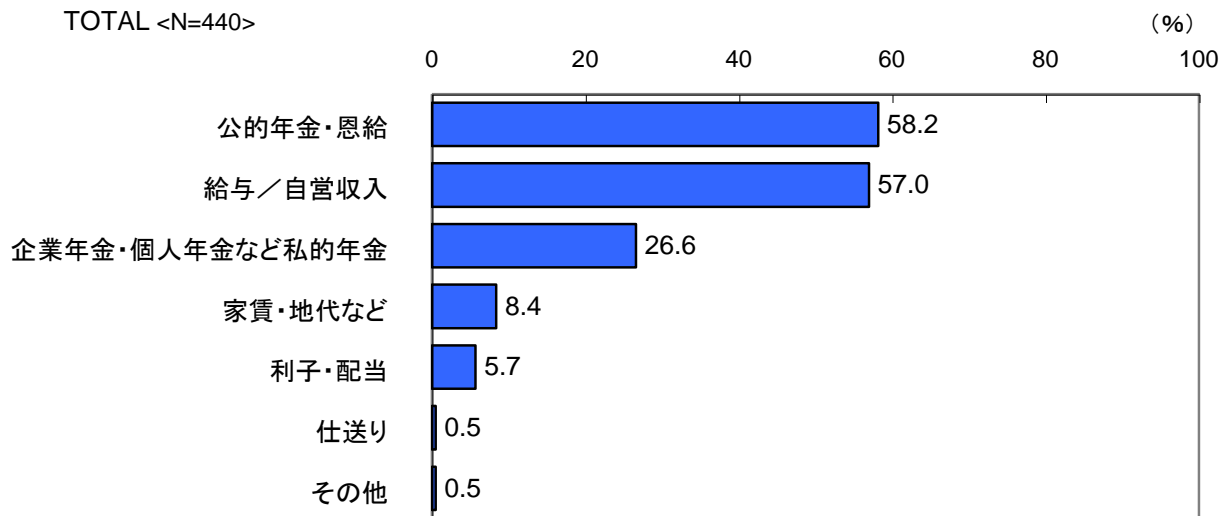
# ■ 職業



## ■ 住居形態



## ■主な収入源



(%)

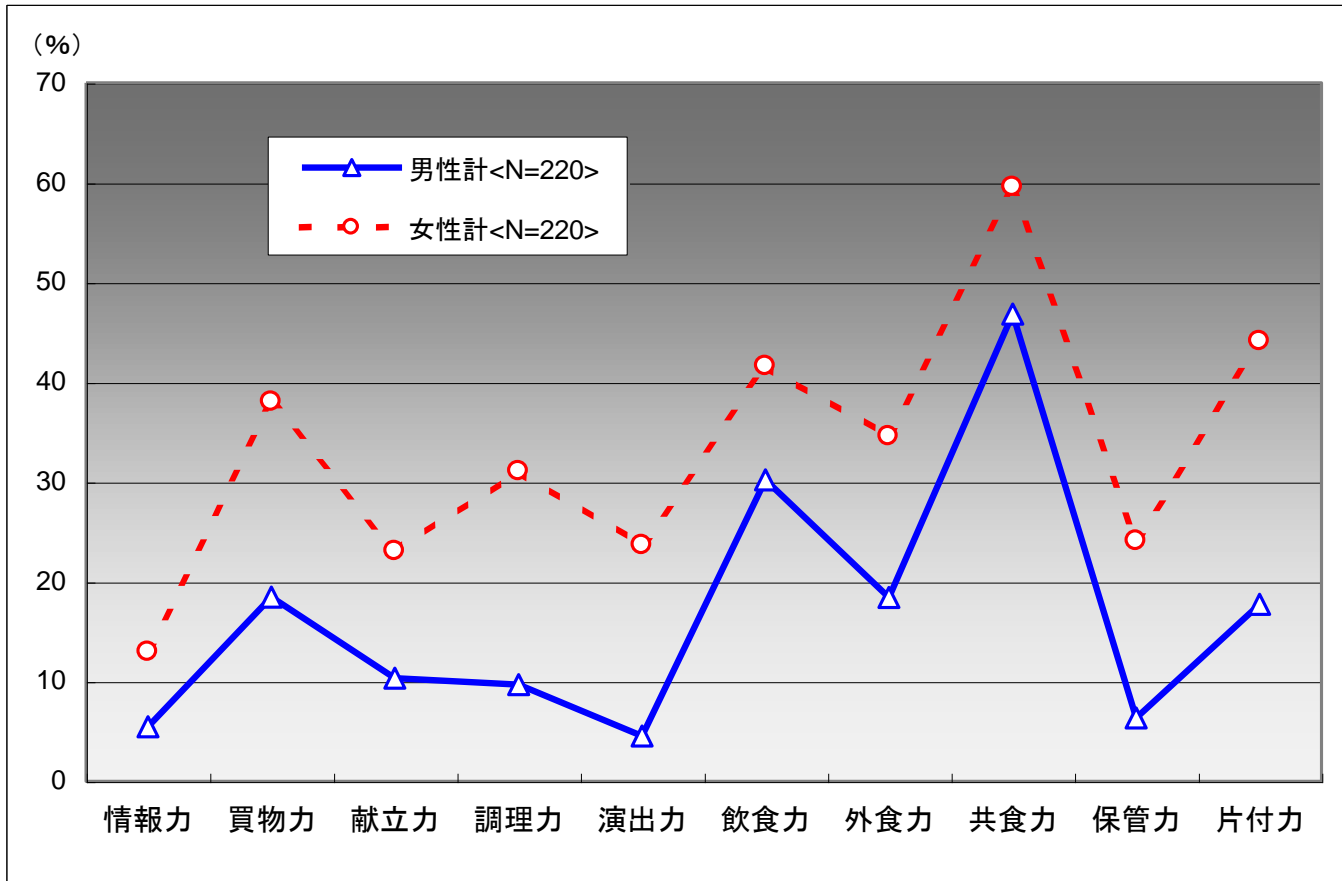
	TOTAL	男性		女性	
		55-64歳	65-74歳	55-64歳	65-74歳
N	440	110	110	110	110
公的年金・恩給	58.2	26.4	73.6	50.0	82.7
給与／自営収入	57.0	90.0	40.0	70.0	28.2
企業年金・個人年金など私的年金	26.6	14.5	40.0	17.3	34.5
利子・配当	5.7	7.3	2.7	6.4	6.4
家賃・地代など	8.4	10.9	3.6	7.3	11.8
仕送り	0.5	0.0	0.0	0.0	1.8
その他	0.5	0.0	0.0	1.8	0.0

## ■食生活力算出に際し使用した項目

		3つの能力			4つの力			
		問題解決能力	創造性	自己実現能力	体力	気力	知力	社会力
情報力	品質や値段などお店の情報をよく知っている	○					○	
	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	○					○	
	時と場合に応じて、市販の惣菜を適宜利用している	○					○	
	メニューを考えるのが好き		○			○	○	
	市販の惣菜を一手間かけて食卓に出すことが多い		○				○	
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		○				○	
	調理をするのが楽しい			○	○	○		
演出力	おいしそうに盛り付けたり、食卓を飾るのが好き			○			○	○
	いろいろな食器やテーブルウエアを揃えるのが好き			○				○
飲食力	いろいろな味を楽しんでいる		○				○	
	食べることが楽しい			○	○			○
外食力	外食の際、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	皆で食べることが楽しい			○		○		○
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	○			○		○	



## ■ 食生活力10の指標



## ■食生活力10の指標(属性別)

	N	情報力	買物力	献立力	調理力	演出力	飲食力	外食力	共食力	保管力	片付力
TOTAL	440	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
男性計	220	59	65	62	48	32	84	69	88	42	57
女性計	220	141	134	138	152	168	116	130	112	158	143
満55～64歳男性	110	64	61	57	51	45	96	93	103	18	59
満65～74歳男性	110	54	70	67	45	19	72	46	73	66	56
満55～64歳女性	110	104	102	112	131	152	92	132	99	114	115
満65～74歳女性	110	178	167	165	174	184	139	129	125	203	171

単身世帯計	120	100	86	111	95	106	91	107	81	82	92
男性	60	63	53	82	44	12	53	72	63	44	70
女性	60	136	120	140	147	201	128	142	100	121	113
満55～64歳男性	30	72	63	100	60	24	42	113	88	44	86
満65～74歳男性	30	54	43	65	27	0	65	31	38	44	54
満55～64歳女性	30	127	122	125	174	213	125	126	69	132	129
満65～74歳女性	30	145	118	155	120	189	130	157	132	110	97

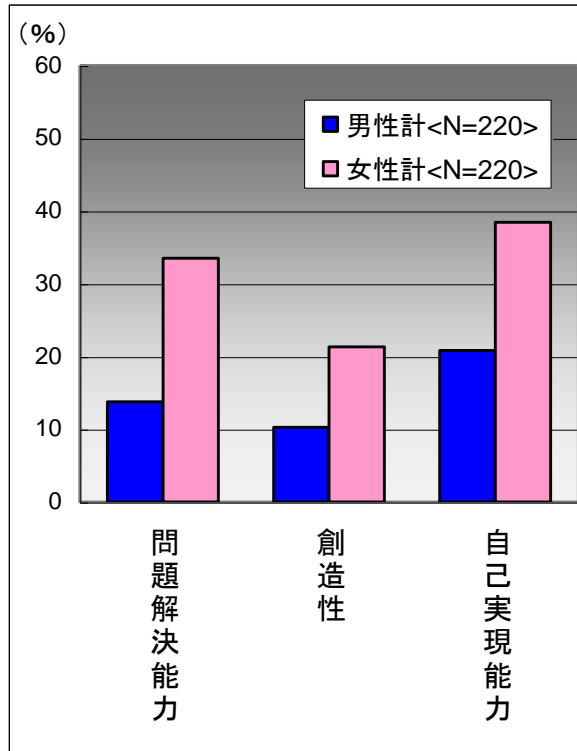
	N	情報力	買物力	献立力	調理力	演出力	飲食力	外食力	共食力	保管力	片付力
夫婦のみ世帯計	160	95	105	102	102	106	107	86	100	115	117
男性	80	48	63	56	43	31	80	54	82	25	53
女性	80	143	147	148	161	182	134	118	117	206	182
満55～64歳男性	40	27	44	49	33	35	87	85	94	0	49
満65～74歳男性	40	68	82	64	53	27	73	24	70	49	57
満55～64歳女性	40	82	97	101	110	124	94	137	122	132	129
満65～74歳女性	40	204	197	195	212	239	174	99	113	280	235

2・3世代世帯計	160	105	105	90	107	89	107	108	114	99	89
男性	80	68	77	52	55	49	115	83	113	58	53
女性	80	143	133	127	159	129	99	134	115	140	125
満55～64歳男性	40	95	77	34	61	71	125	85	122	16	49
満65～74歳男性	40	41	77	71	49	27	104	80	103	99	57
満55～64歳女性	40	109	91	112	110	133	87	132	99	82	89
満65～74歳女性	40	177	174	142	208	124	111	137	132	197	162

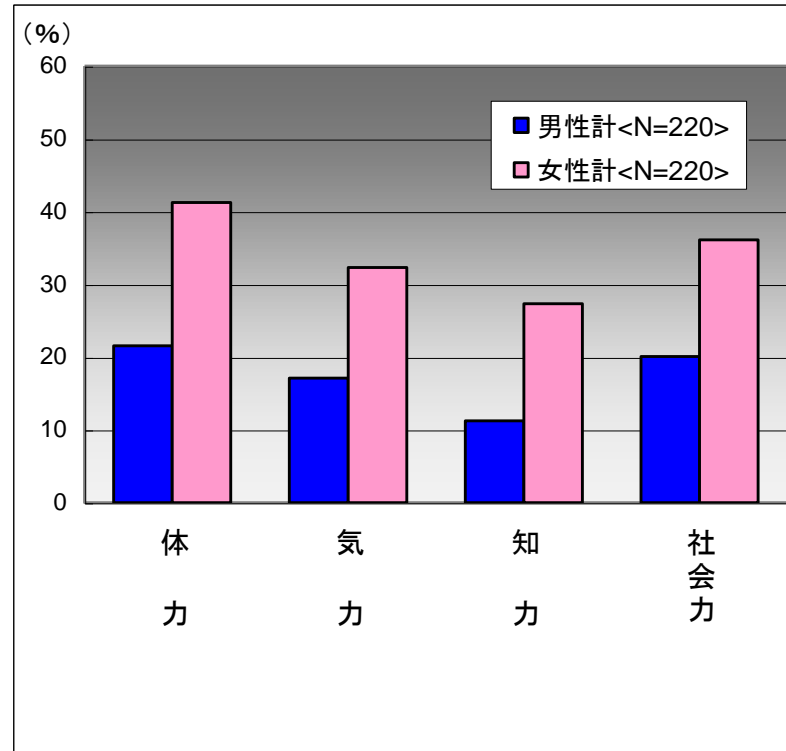
(注) 白抜き数字は60以下、網掛け部分は140以上を表す。

## ■食生活力に必要な「3つの能力」「4つの力」

【3つの能力】



【4つの力】



## ■食生活に必要な「3つの能力」「4つの力」(属性別)

	N	3つの能力			4つの力			
		問題解決能力	創造性	自己実現能力	体力	気力	知力	社会力
TOTAL	440	100	100	100	100	100	100	100
男性計	220	58	65	70	69	69	58	71
女性計	220	142	135	130	131	131	142	128
満55～64歳男性	110	53	75	82	76	82	57	83
満65～74歳男性	110	64	55	59	61	57	59	60
満55～64歳女性	110	117	108	112	109	114	113	111
満65～74歳女性	110	167	161	148	153	148	170	146

	N	3つの能力			4つの力			
		問題解決能力	創造性	自己実現能力	体力	気力	知力	社会力
夫婦のみ世帯計	160	103	106	101	103	96	106	103
男性	80	48	60	67	65	64	50	69
女性	80	158	153	135	141	128	162	136
満55～64歳男性	40	39	57	72	67	69	42	76
満65～74歳男性	40	58	63	62	64	58	58	62
満55～64歳女性	40	117	102	110	107	107	108	116
満65～74歳女性	40	200	203	159	175	149	216	156

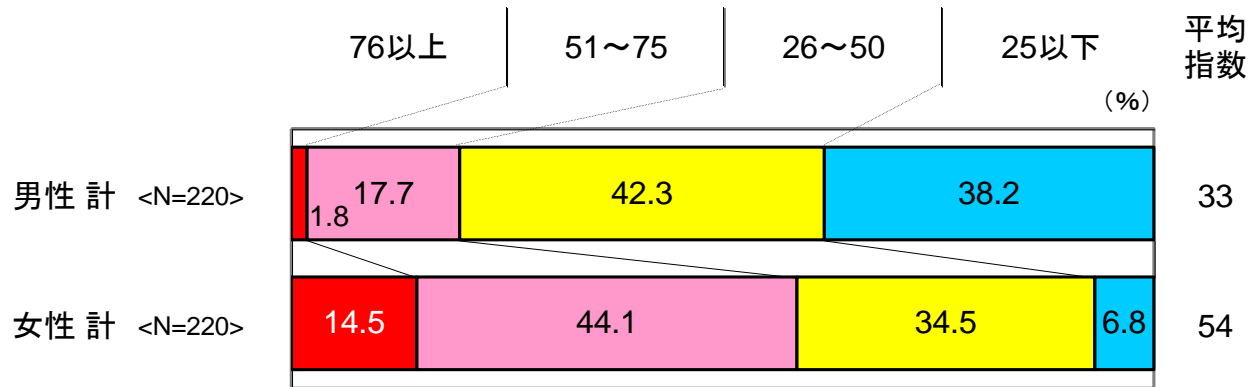
	N	3つの能力			4つの力			
		問題解決能力	創造性	自己実現能力	体力	気力	知力	社会力
単身世帯計	120	96	97	93	94	100	96	90
男性	60	69	56	51	57	61	60	50
女性	60	124	139	136	132	139	133	130
満55～64歳男性	30	75	84	63	66	91	71	61
満65～74歳男性	30	63	27	39	49	31	49	39
満55～64歳女性	30	131	136	127	132	129	138	117
満65～74歳女性	30	117	142	145	132	148	128	144

	N	3つの能力			4つの力			
		問題解決能力	創造性	自己実現能力	体力	気力	知力	社会力
2・3世代世帯計	160	100	99	107	104	105	98	107
男性	80	61	77	90	82	82	65	91
女性	80	139	121	124	127	128	131	123
満55～64歳男性	40	50	86	98	84	88	63	98
満65～74歳男性	40	71	68	82	80	75	68	84
満55～64歳女性	40	106	90	110	105	108	98	111
満65～74歳女性	40	172	151	139	148	147	164	136

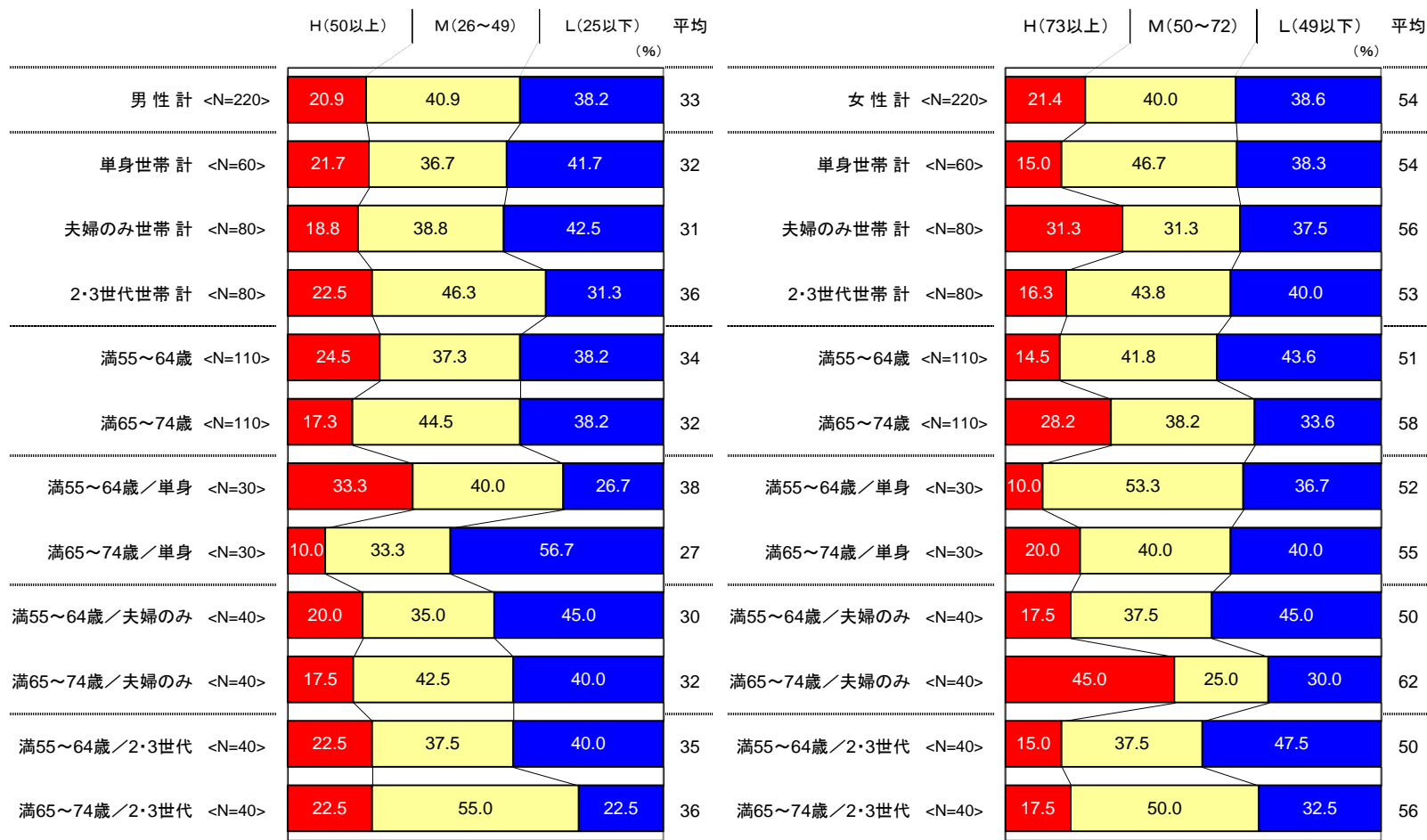
(注) 白抜き数字は60以下、網掛け部分は140以上を表す。

## ■食生活力指数



		食生活力／H（高）	食生活力／M（中）	食生活力／L（低）
男性	指数	50~100	26~49	0~25
	構成比	20.9%	40.9%	38.2%
女性	指数	73~100	50~72	0~49
	構成比	21.4%	40.0%	38.6%

## ■食生活力指数(属性別)



## ■生活習慣や態度

(%)

〈男性〉	食生活力H	食生活力L	H-L
N	46	84	
カルシウムやビタミンを積極的にとるようにしている	47.8	14.3	33.5
地域の産物や旬の素材を積極的に使うようにしている	34.8	10.7	24.1
好き嫌いなく、いろいろなものを食べるようにしている	67.4	45.2	22.2

〈女性〉	食生活力H	食生活力L	H-L
N	47	85	
好き嫌いなく、いろいろなものを食べるようにしている	87.2	42.4	44.8
よく噛んで食べるようにしている	74.5	35.3	39.2
食事は腹八分目にしている	63.8	36.5	27.3
地域の産物や旬の素材を積極的に使ようにしている	55.3	30.6	24.7
時間をかけてゆっくり食事をするようにしている	48.9	24.7	24.2
過度な飲酒はしないようにしている	46.8	24.7	22.1
カルシウムやビタミンを積極的にとるようにしている	59.6	38.8	20.8
休養を十分にとるようにしている	63.8	43.5	20.3
固いものも食べるようにしている	34.0	15.3	18.7
気分転換をしていやなことは忘れるようにしている	57.4	38.8	18.6

## ■生活習慣等に関する意識

(%)

〈男性〉	食生活力H	食生活力L	H-L
N	46	84	
食材の調理法や保存法に習熟したい	52.2	11.9	40.3
健康情報を積極的に取り入れたい	54.3	15.5	38.8
できるだけ楽しく食事をしたい	82.6	47.6	35.0
できるだけ規則正しい生活をしたい	91.3	58.3	33.0
早寝早起きをしたい	87.0	54.8	32.2
和風、中華、洋風と色々な料理を取り入れるとよい	52.2	20.2	32.0
野菜は火を通すなどし量を食べられるよう工夫するとよい	52.2	22.6	29.6
お酢や香辛料、香り野菜を十分に取り入れるとよい	52.2	23.8	28.4
かむ力を維持するため、歯は定期的に診てもらいたい	60.9	35.7	25.2
適度な運動をしたい	82.6	59.5	23.1
塩分を控えめにしたい	71.7	50.0	21.7
味見をしてから調味料を使うとよい	50.0	28.6	21.4
睡眠を十分とりたい	93.5	72.6	20.9
緑黄色野菜や根菜など色々な野菜を毎日食べるとよい	73.9	53.6	20.3



## ■生活習慣等に関する意識

(%)

〈女性〉	食生活力H	食生活力L	H-L
N	47	85	
和風、中華、洋風と色々な料理を取り入れるとよい	80.9	23.5	57.4
お酢や香辛料、香り野菜を十分に取り入れるとよい	70.2	34.1	36.1
健康情報を積極的に取り入れたい	70.2	34.1	36.1
いろいろな人と触れあったり、社会参加をしたい	68.1	37.6	30.5
できるだけ楽しく食事をしたい	95.7	65.9	29.8
食材の調理法や保存法に習熟したい	66.0	36.5	29.5
野菜は火を通すなどし量を食べられるよう工夫するとよい	83.0	54.1	28.9
家族揃って(誰かと一緒に)食事をしたい	72.3	47.1	25.2
塩分を控えめにしたい	91.5	67.1	24.4
味見をしてから調味料を使うとよい	70.2	45.9	24.3
会食の機会を豊富につくりたい	29.8	7.1	22.7
適度な運動をしたい	78.7	56.5	22.2
できるだけ規則正しい生活をしたい	85.1	63.5	21.6
カロリーを取りすぎないようにしたい	85.1	63.5	21.6

## ■生活習慣等に関する実態

(%)

〈男 性〉	食生活力H	食生活力L	H-L
N	46	84	
できるだけ楽しく食事をしている	65.2	20.2	45.0
健康情報を積極的に取り入れている	41.3	2.4	38.9
毎日楽しく過ごしている	56.5	22.6	33.9
栄養バランスのよい食事をしている	45.7	11.9	33.8

〈女 性〉	食生活力H	食生活力L	H-L
N	47	85	
和風、中華、洋風と色々な料理を取り入れている	55.3	15.3	40.0
毎日楽しく過ごしている	63.8	25.9	37.9
できるだけ楽しく食事をしている	59.6	22.4	37.2
栄養バランスのよい食事をしている	51.1	15.3	35.8
できるだけ規則正しい生活をしている	63.8	29.4	34.4
家族揃って(誰かと一緒に)食事をしている	59.6	25.9	33.7
カロリーを取りすぎないようにしている	48.9	15.3	33.6

## ■食生活の変化

〔食べる量や回数が多くなったもの〕 (%)

〈男性〉	食生活力 H	食生活力 L	H-L
N	46	84	
納豆や豆腐・煮豆などの豆類	80.4	52.4	28.0
野菜の煮物	56.5	31.0	25.5
漬物	43.5	20.2	23.3
煮魚・焼き魚	67.4	45.2	22.2
味噌汁	65.2	44.0	21.2
おひたし	45.7	25.0	20.7
野菜ジュース	28.3	13.1	15.2

〔食べる量や回数が少なくなったもの〕 (%)

〈男性〉	食生活力 H	食生活力 L	H-L
N	46	84	
ファストフード	54.3	32.1	22.2
ポテトチップスなどの菓子類	47.8	29.8	18.0
魚の干物	19.6	6.0	13.6

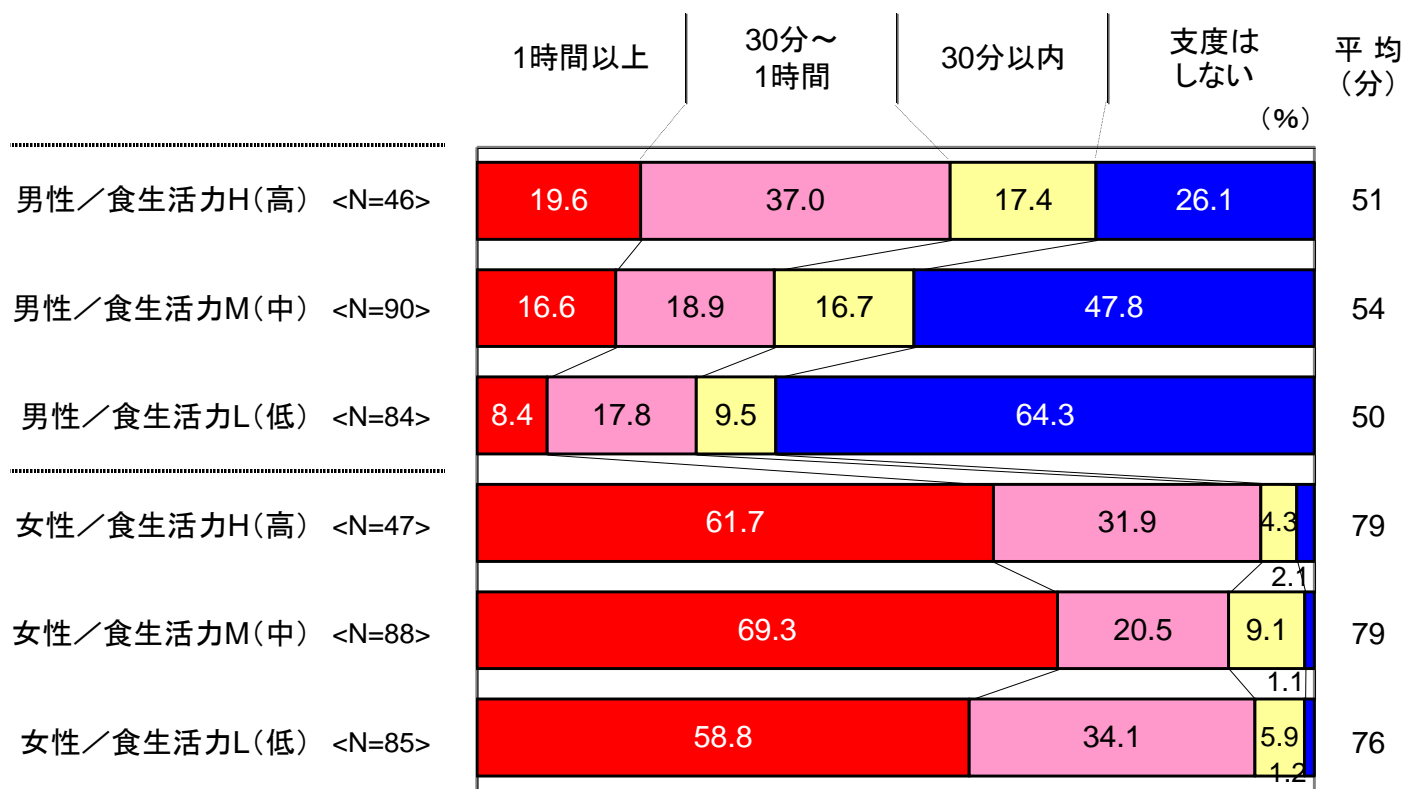
〔食べる量や回数が多くなったもの〕 (%)

〈女性〉	食生活力 H	食生活力 L	H-L
N	47	85	
果物	74.5	55.3	19.2
豆乳	31.9	12.9	19.0
漬物	48.9	30.6	18.3
魚の干物	61.7	43.5	18.2
てんぷらやカツ・フライ等揚げ物	27.7	12.9	14.8

〔食べる量や回数が少なくなったもの〕 (%)

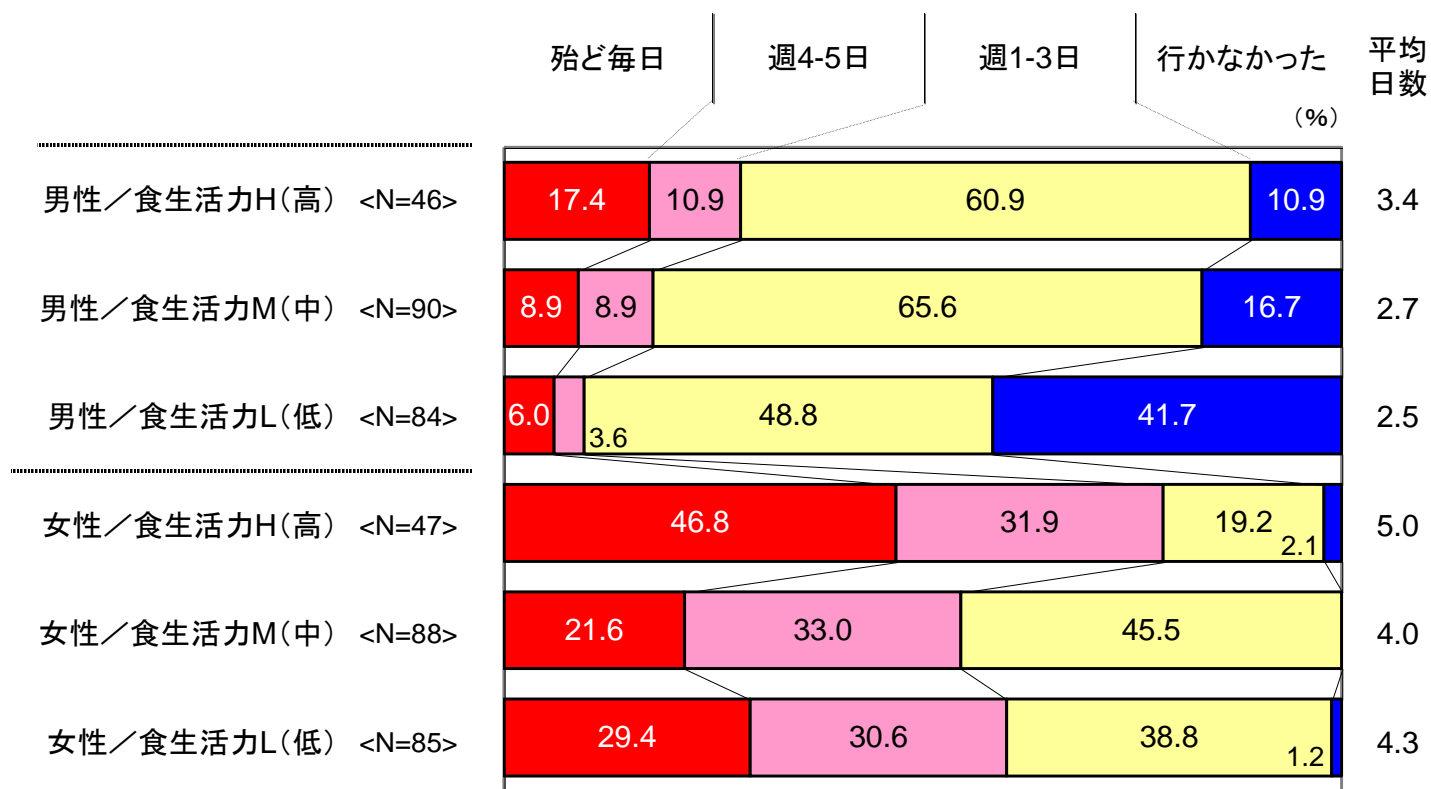
〈女性〉	食生活力 H	食生活力 L	H-L
N	47	85	
ご飯(白米)	23.4	9.4	14.0

## ■ 1日の調理時間



(注)平均(分)は「支度はしない」を除いて算出。

## ■食事のための買い物日数(最近1週間)



(注)平均日数は「買い物に行かなかった」を除いて算出。

## ■カロリーや栄養・健康についての情報源

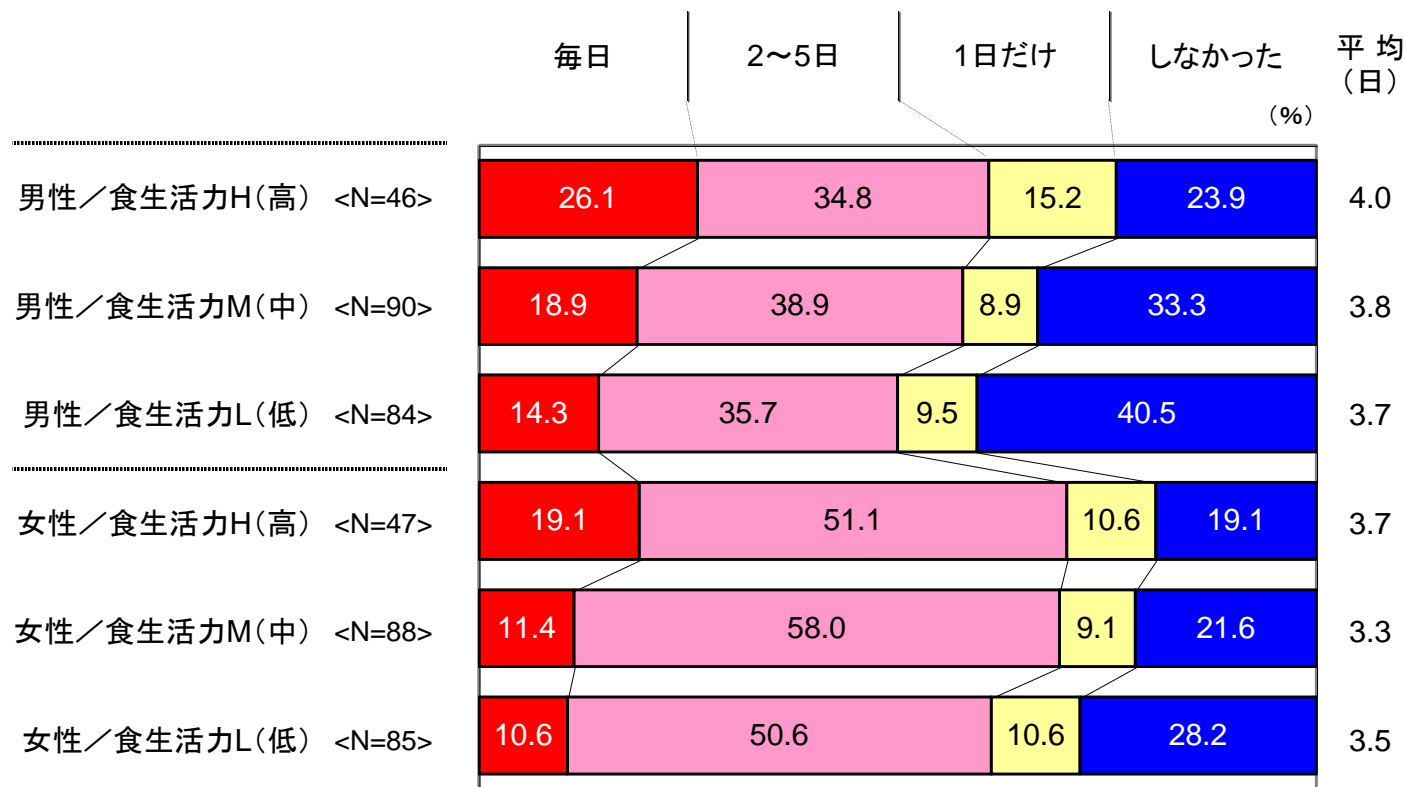
(%)

	男 性		
	食生活力 H	食生活力 L	H-L
調査数	46	84	
本や雑誌	50.0	32.1	17.9
友人・知人	37.0	21.4	15.6
ラジオ	23.9	10.7	13.2
医者や看護師・栄養士等	32.6	20.2	12.4
スーパー等の店頭	13.0	1.2	11.8
新聞	54.3	42.9	11.4
テレビ	73.9	70.2	3.7
親	6.5	3.6	2.9
祖父母	2.2	0.0	2.2
インターネット	8.7	8.3	0.4
その他	8.7	3.6	5.1

	女 性		
	食生活力 H	食生活力 L	H-L
調査数	47	85	
本や雑誌	83.0	55.3	27.7
新聞	70.2	50.6	19.6
友人・知人	63.8	48.2	15.6
医者や看護師・栄養士等	31.9	18.8	13.1
親	12.8	2.4	10.4
スーパー等の店頭	19.1	9.4	9.7
インターネット	14.9	7.1	7.8
祖父母	6.4	0.0	6.4
ラジオ	14.9	12.9	2.0
テレビ	80.9	81.2	-0.3
その他	2.1	1.2	0.9

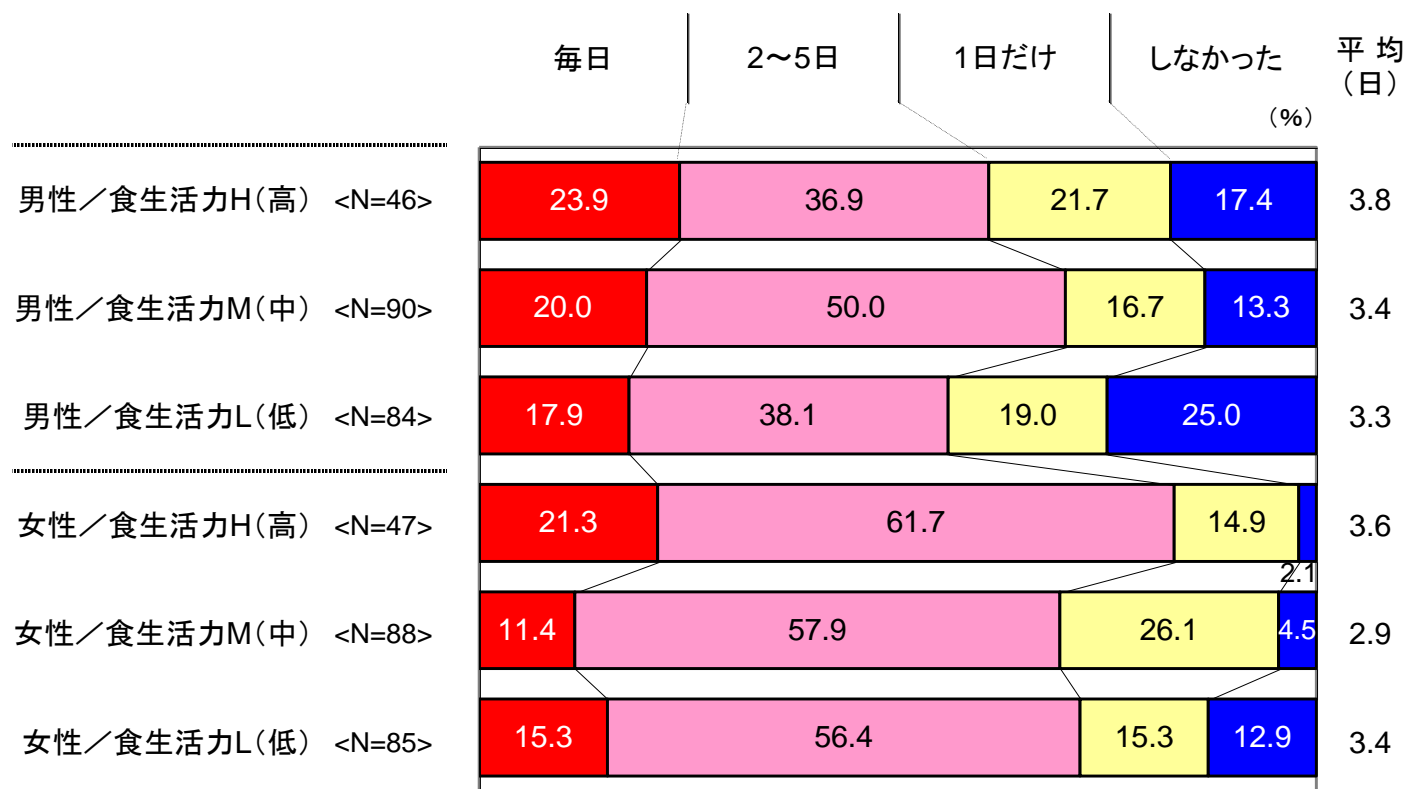
(注) 網掛け部分は信頼度95%で有意差あり。

## ■運動(最近1週間)



(注)平均日数は「運動をしなかった」を除いて算出。

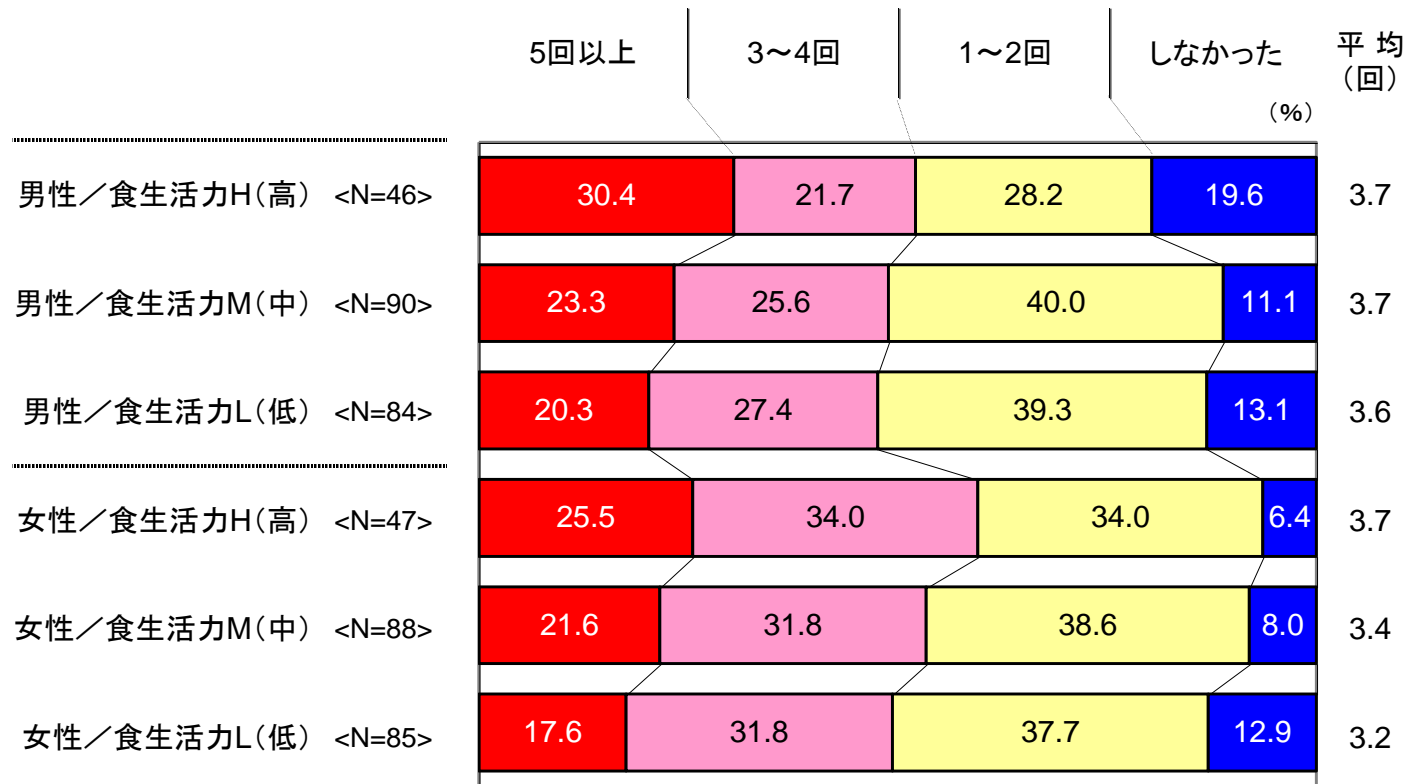
## ■外出(最近1週間)



(注)平均日数は「外出をしなかった」を除いて算出。



## ■ 外食(最近1ヵ月間)



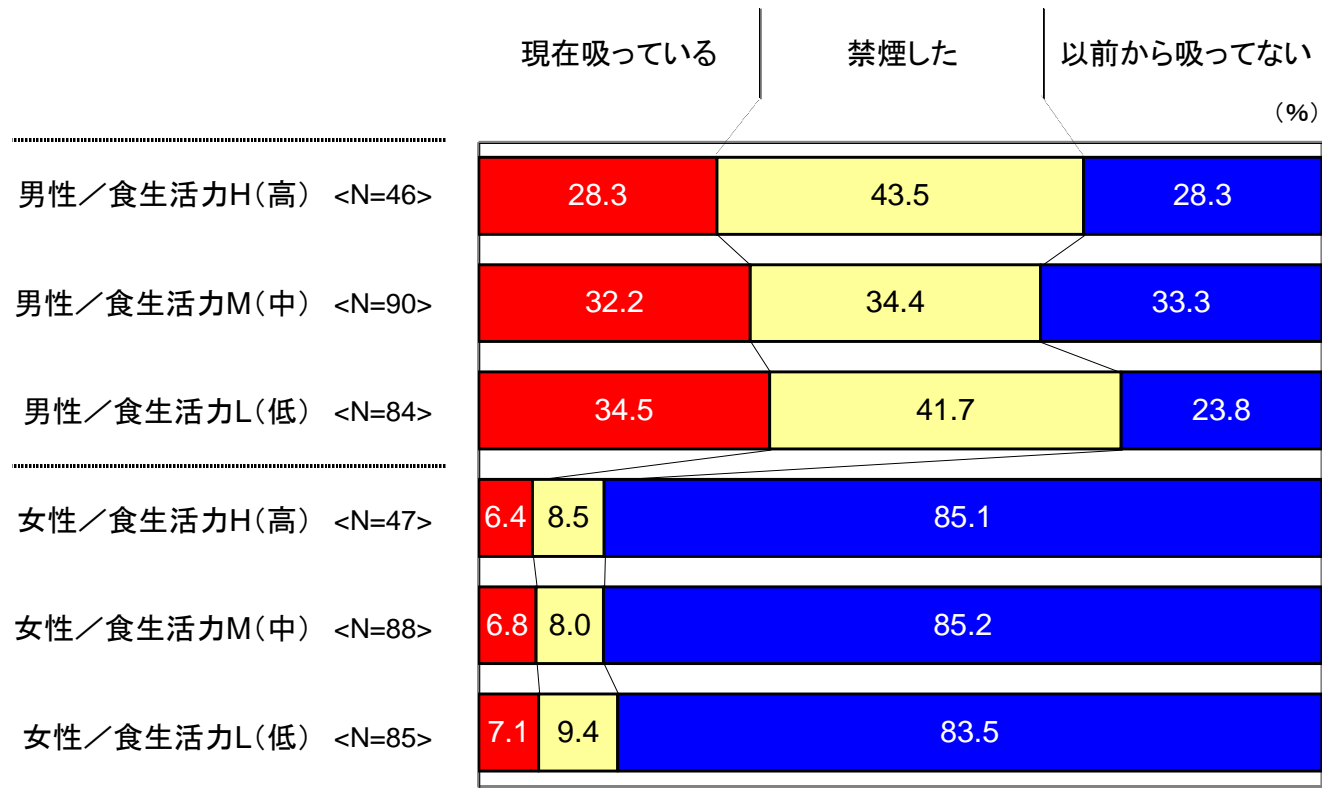
(注)平均回数は「外食をしなかった」を除いて算出。

## ■旅行(最近1年間)

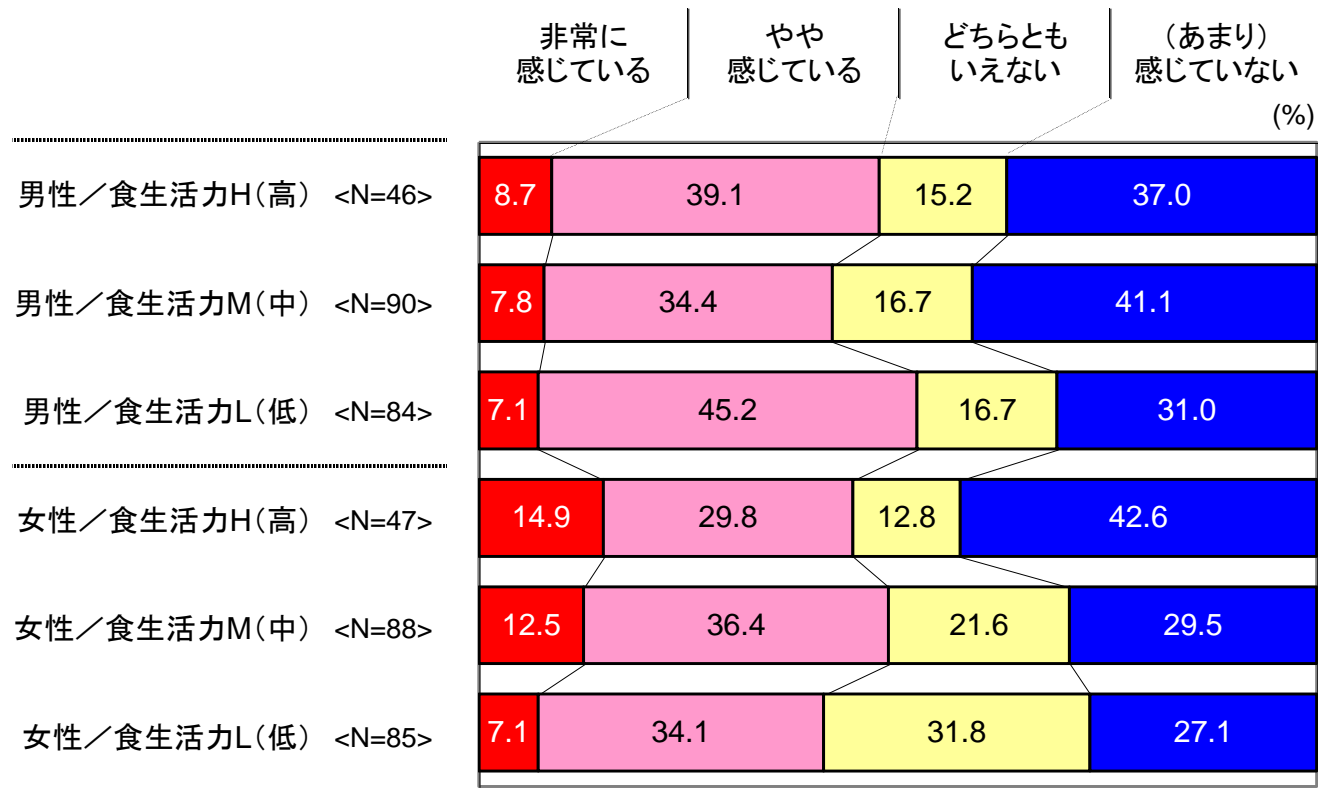
(%)

		男性			女性		
		食生活力 H	食生活力 L	H-L	食生活力 H	食生活力 L	H-L
N		46	84		47	85	
海外旅行	計	15.2	17.9	-2.7	12.8	9.4	3.4
	2回以上	8.7	2.4	6.2	4.3	3.5	0.8
	1回	6.5	15.5	-9.0	8.5	5.9	2.6
国内の宿泊旅行	計	69.6	56.0	13.6	70.2	64.7	5.5
	3回以上	32.6	16.7	15.9	38.2	24.7	13.5
	2回以下	37.0	39.3	-2.3	31.9	40.0	-8.1
国内の日帰り旅行		26.1	14.3	11.8	38.3	40.0	-1.7
最近1年間は旅行に行かなかった		21.7	40.5	-18.8	19.1	22.4	-3.3

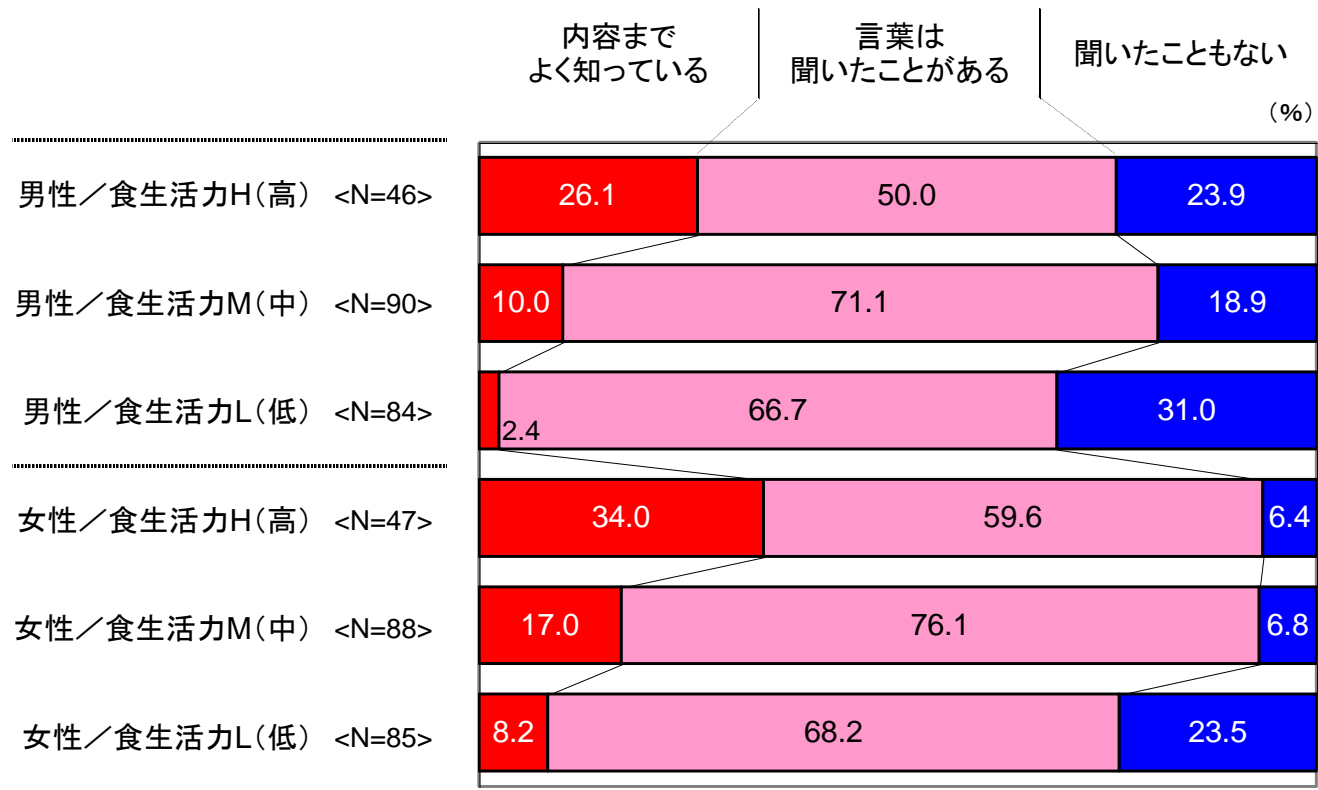
## ■喫煙状況



## ■ ストレス



## ■食育の認知



## ■ 摂食状況(日記の結果より)

(%)

	日曜日			平日		
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
TOTAL	92.7	95.9	99.1	93.9	97.5	99.8
満55～64歳男性	84.5	97.3	100.0	85.5	98.2	99.1
満65～74歳男性	95.5	93.6	97.3	96.4	96.4	100.0
満55～64歳女性	95.5	97.3	100.0	97.3	99.1	100.0
満65～74歳女性	95.5	95.5	99.1	96.4	96.4	100.0

### 《単身世帯》

満55～64歳男性	73.3	96.7	100.0	83.3	96.7	100.0
満65～74歳男性	90.0	90.0	93.3	86.7	90.0	100.0
満55～64歳女性	93.3	96.7	100.0	93.3	96.7	100.0
満65～74歳女性	93.3	96.7	96.7	93.3	100.0	100.0

### 《食生活力別》

食生活力H(高)／男性	97.8	97.8	100.0	97.8	100.0	100.0
食生活力L(低)／男性	88.1	96.4	96.4	85.7	95.2	98.8
食生活力H(高)／女性	100.0	95.7	97.9	100.0	100.0	100.0
食生活力L(低)／女性	91.8	96.5	100.0	95.3	96.5	100.0

## ■メニュー数(日記の結果より)

	日曜日						平日					
	朝食		昼食		夕食		朝食		昼食		夕食	
	4品以上 (%)	平均	4品以上 (%)	平均	4品以上 (%)	平均	4品以上 (%)	平均	4品以上 (%)	平均	4品以上 (%)	平均
TOTAL	59.4	3.7	25.4	2.6	70.1	4.0	58.7	3.7	31.8	2.9	74.9	4.1
満55～64歳男性	48.3	3.3	19.0	2.3	66.7	3.9	48.4	3.5	36.0	3.0	75.9	4.1
満65～74歳男性	54.9	3.6	27.9	2.5	70.1	4.0	56.8	3.6	30.3	2.8	63.0	3.8
満55～64歳女性	58.8	3.7	19.5	2.4	71.5	4.0	63.2	3.7	24.6	2.8	83.6	4.3
満65～74歳女性	73.8	4.0	33.4	3.0	71.7	3.9	65.1	3.9	38.0	3.1	76.9	4.1

### 《単身世帯》

満55～64歳男性	28.6	2.9	25.1	2.3	57.9	3.6	54.2	3.5	40.0	3.4	70.0	3.8
満65～74歳男性	36.0	3.0	22.3	2.3	56.0	3.6	38.4	3.1	35.7	2.6	41.7	3.0
満55～64歳女性	74.1	3.8	19.0	2.3	65.4	3.9	66.6	3.7	41.7	3.3	76.9	4.1
満65～74歳女性	74.0	4.0	34.8	3.0	68.2	3.9	64.2	3.6	36.3	3.0	60.7	3.8

### 《食生活力別》

食生活力H(高)／男性	51.2	3.4	35.7	2.9	68.3	4.0	61.4	3.7	46.7	3.3	74.4	4.1
食生活力L(低)／男性	49.3	3.4	16.0	2.1	65.2	3.8	45.7	3.4	22.6	2.6	63.2	3.8
食生活力H(高)／女性	79.5	4.2	37.1	3.0	82.1	4.2	74.5	4.0	47.4	3.2	71.7	4.0
食生活力L(低)／女性	57.1	3.8	21.0	2.6	61.8	3.7	60.5	3.7	27.8	2.8	76.3	4.1

## ■手作り率(日記の結果より)

(%)

	日曜日			平日		
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
TOTAL	0.63	0.64	0.76	0.62	0.63	0.80
満55～64歳男性	0.65	0.65	0.71	0.65	0.67	0.78
満65～74歳男性	0.61	0.61	0.73	0.60	0.63	0.79
満55～64歳女性	0.61	0.65	0.80	0.58	0.63	0.82
満65～74歳女性	0.64	0.64	0.81	0.65	0.62	0.79
《単身世帯》						
満55～64歳男性	0.58	0.53	0.61	0.62	0.41	0.57
満65～74歳男性	0.61	0.66	0.66	0.49	0.67	0.72
満55～64歳女性	0.60	0.70	0.76	0.53	0.64	0.77
満65～74歳女性	0.63	0.62	0.75	0.64	0.65	0.77
《食生活力別》						
食生活力H(高)／男性	0.67	0.68	0.74	0.68	0.70	0.81
食生活力L(低)／男性	0.58	0.61	0.66	0.61	0.66	0.77
食生活力H(高)／女性	0.70	0.74	0.80	0.65	0.62	0.84
食生活力L(低)／女性	0.60	0.63	0.80	0.59	0.59	0.79



## ■食生活力と親からの伝承

(%)

〈男性〉	食生活力H	食生活力L	H-L
N	46	84	
おやつは手作りだった	47.8	9.5	38.3
食事のマナーや行儀を教えられた	71.7	38.1	33.6
食事の支度や後片付けを手伝っていた(手伝わされていた)	37.0	6.0	31.0
食べ物の生産者や食事を作る人に対する感謝の心を教えられた	47.8	23.8	24.0
好き嫌いなくいろいろなものを食べていた	65.2	41.7	23.5
食材を生産する現場を見たり体験させられた	43.5	20.2	23.3

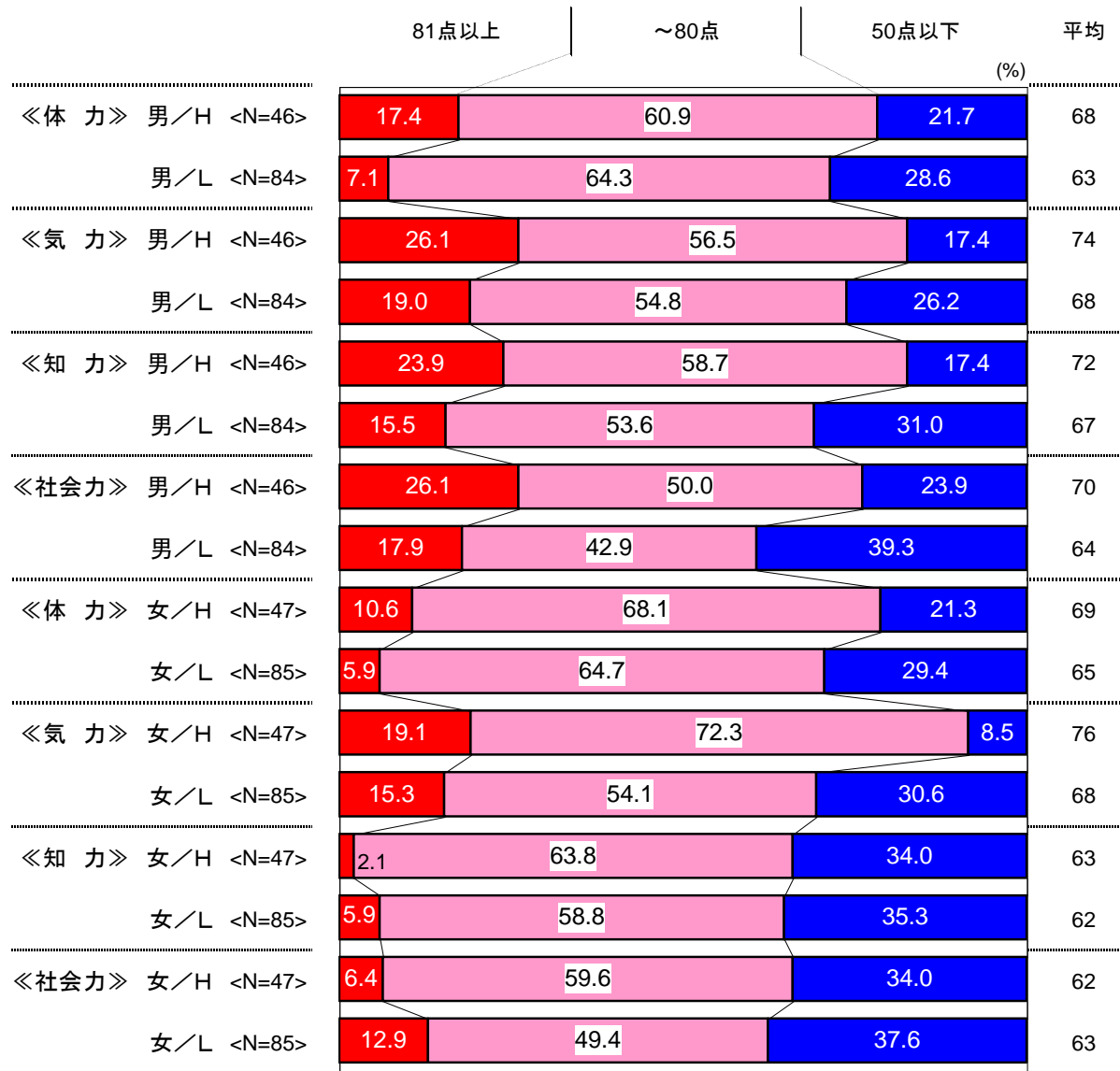
〈女性〉	食生活力H	食生活力L	H-L
N	47	85	
食事のマナーや行儀を教えられた	80.9	45.9	35.0
食べ物の生産者や食事を作る人に対する感謝の心を教えられた	59.6	24.7	34.9
ふだんの日の朝食は親と一緒に食べていた	95.7	64.7	31.0
食事の支度や後片付けを手伝っていた(手伝わされていた)	70.2	42.4	27.8
できるだけ外で遊んだり運動をしていた	85.1	57.6	27.5
夏休みや春休みの時の昼食は手作りだった	72.3	47.1	25.2
好き嫌いなくいろいろなものを食べていた	66.0	41.2	24.8
テレビやラジオの時間を制限されていた(決められていた)	44.7	21.2	23.5
食材を生産する現場を見たり体験させられた	46.8	23.5	23.3

## ■年齢による衰え

	体力			気力		
	81点以上 (%)	50点以下 (%)	平均点	81点以上 (%)	50点以下 (%)	平均点
TOTAL	8.4	28.0	65	18.0	24.8	69
満55～64歳男性	9.1	23.6	66	20.0	18.2	70
満65～74歳男性	12.7	30.9	63	20.9	30.9	67
「65～74歳」-「55～64歳」(男性)	+3.6	+7.3	-3	+0.9	+12.7	-2
満55～64歳女性	7.3	26.4	68	15.5	25.5	71
満65～74歳女性	4.5	30.9	64	15.5	24.5	68
「65～74歳」-「55～64歳」(女性)	-2.8	+4.5	-3	0.0	-1.0	-3

	知力			社会力		
	81点以上 (%)	50点以下 (%)	平均点	81点以上 (%)	50点以下 (%)	平均点
TOTAL	12.0	30.5	66	17.3	35.9	65
満55～64歳男性	25.5	18.2	73	28.2	23.6	73
満65～74歳男性	11.8	33.6	65	16.4	44.5	61
「65～74歳」-「55～64歳」(男性)	-13.7	+15.4	-8	-11.8	+20.9	-12
満55～64歳女性	7.3	31.8	64	18.2	31.8	67
満65～74歳女性	3.6	38.2	62	6.4	43.6	59
「65～74歳」-「55～64歳」(女性)	-3.7	+6.4	-2	-11.8	+11.8	-8

## ■食生活力と加齢



## ■食生活力と加齢

〔食生活力〕（TOTAL=100とした数値）	体力	気力	知力	社会力
満55～64歳男性 <N=110>	76	82	57	83
満65～74歳男性<N=110>	61	57	59	60
満55～64歳女性 <N=110>	109	114	113	111
満65～74歳女性 <N=110>	153	148	170	146

≪男女とも満55～64歳を100として≫

満65～74歳男性 <N=110>	年齢による衰え	63	67	65	61
	食生活力	80	69	103	73
満65～74歳女性 <N=110>	年齢による衰え	64	68	62	59
	食生活力	140	130	150	131

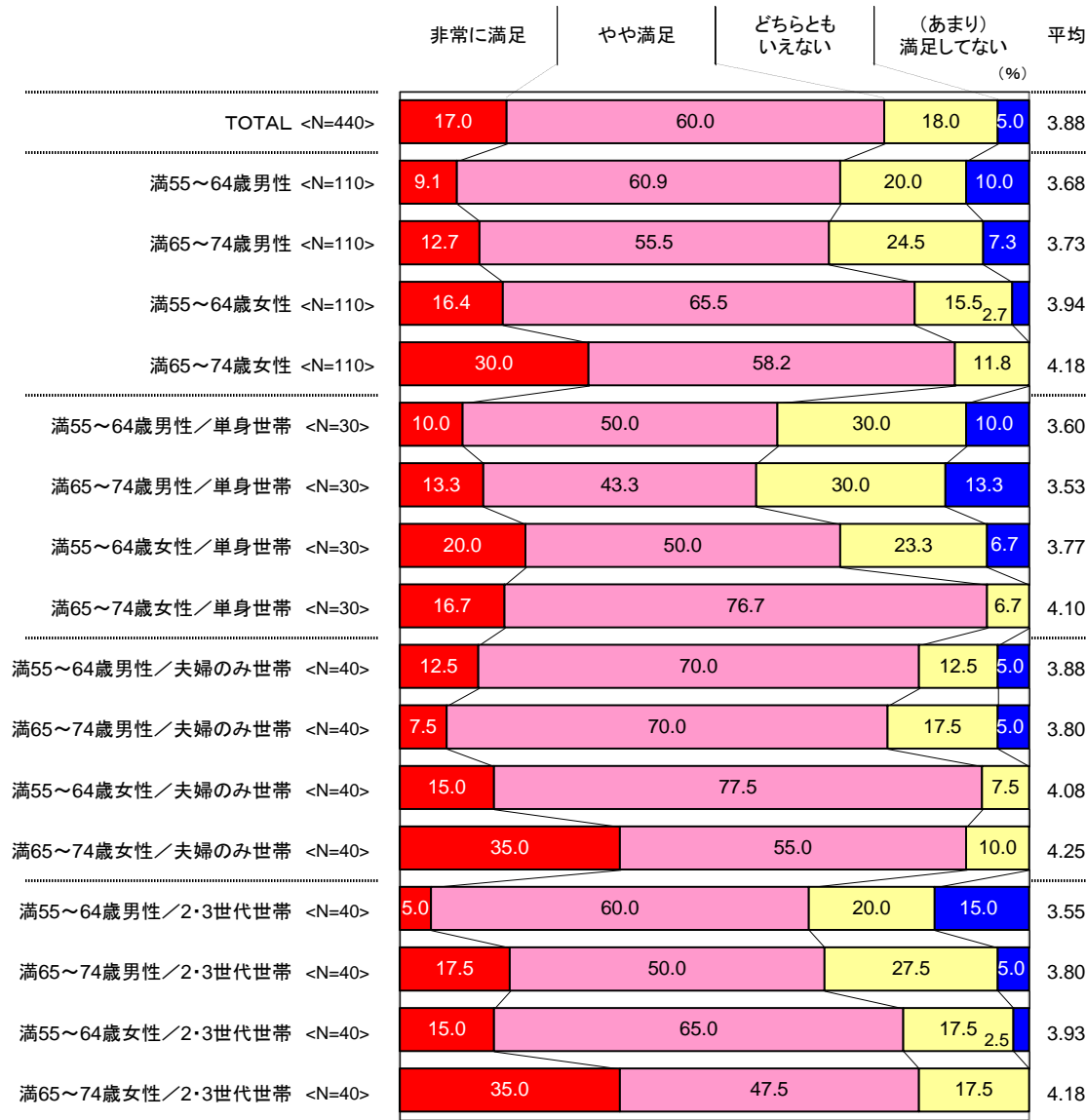
【単身世帯】

〔食生活力〕（TOTAL=100とした数値）	体力	気力	知力	社会力
満55～64歳男性／単身世帯	66	91	71	61
満65～74歳男性／単身世帯	49	31	49	39
満55～64歳女性／単身世帯	132	129	138	117
満65～74歳女性／単身世帯	132	148	128	144

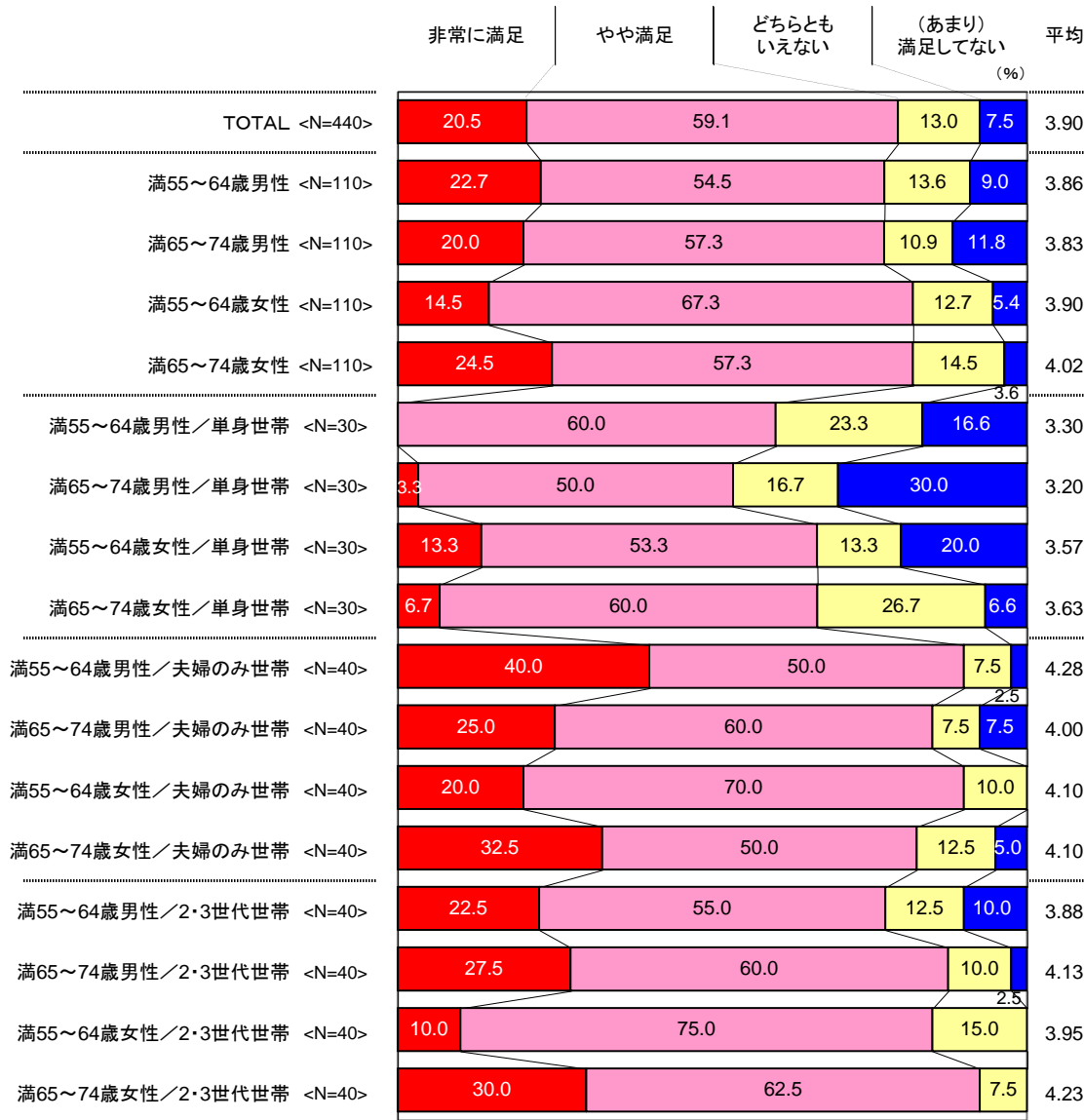
≪男女とも満55～64歳を100として≫

満65～74歳男性／ 単身世帯 <N=30>	年齢による衰え	59	67	62	58
	食生活力	52	34	69	64
満65～74歳女性／ 単身世帯 <N=30>	年齢による衰え	61	63	58	57
	食生活力	100	115	93	123

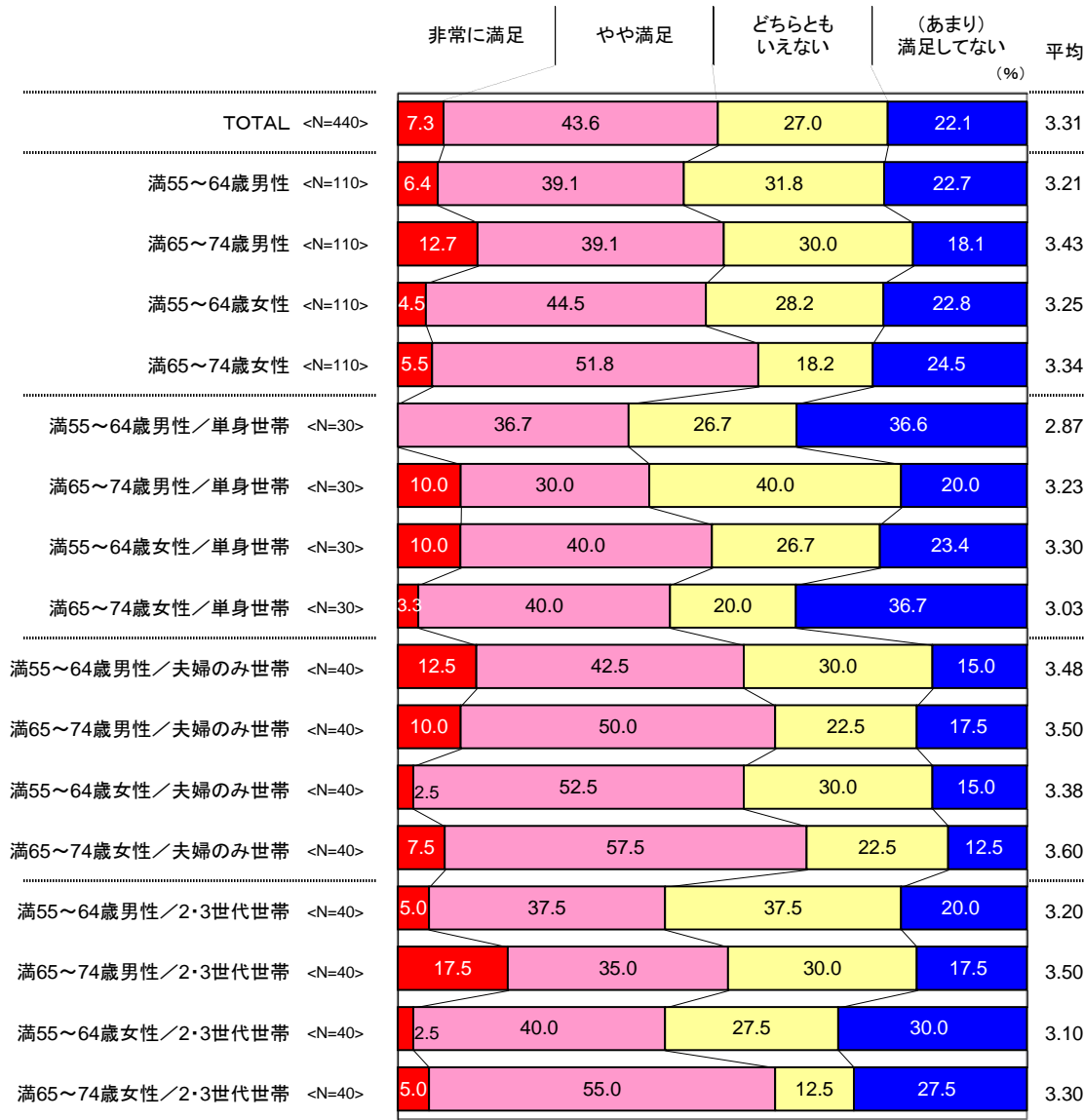
## ■心(人間関係)満足度



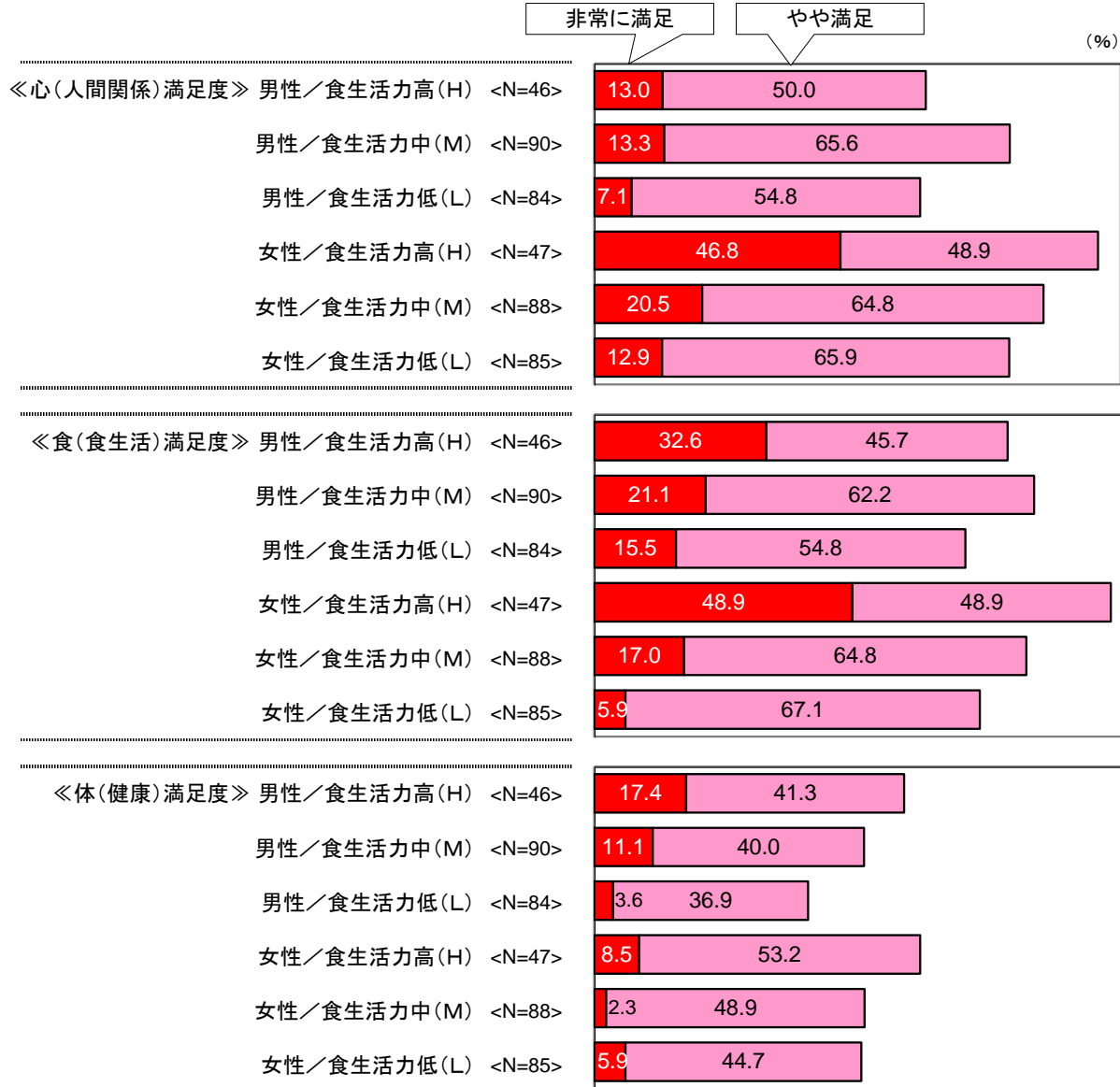
## ■食(食生活)満足度



## ■体(健康)満足度



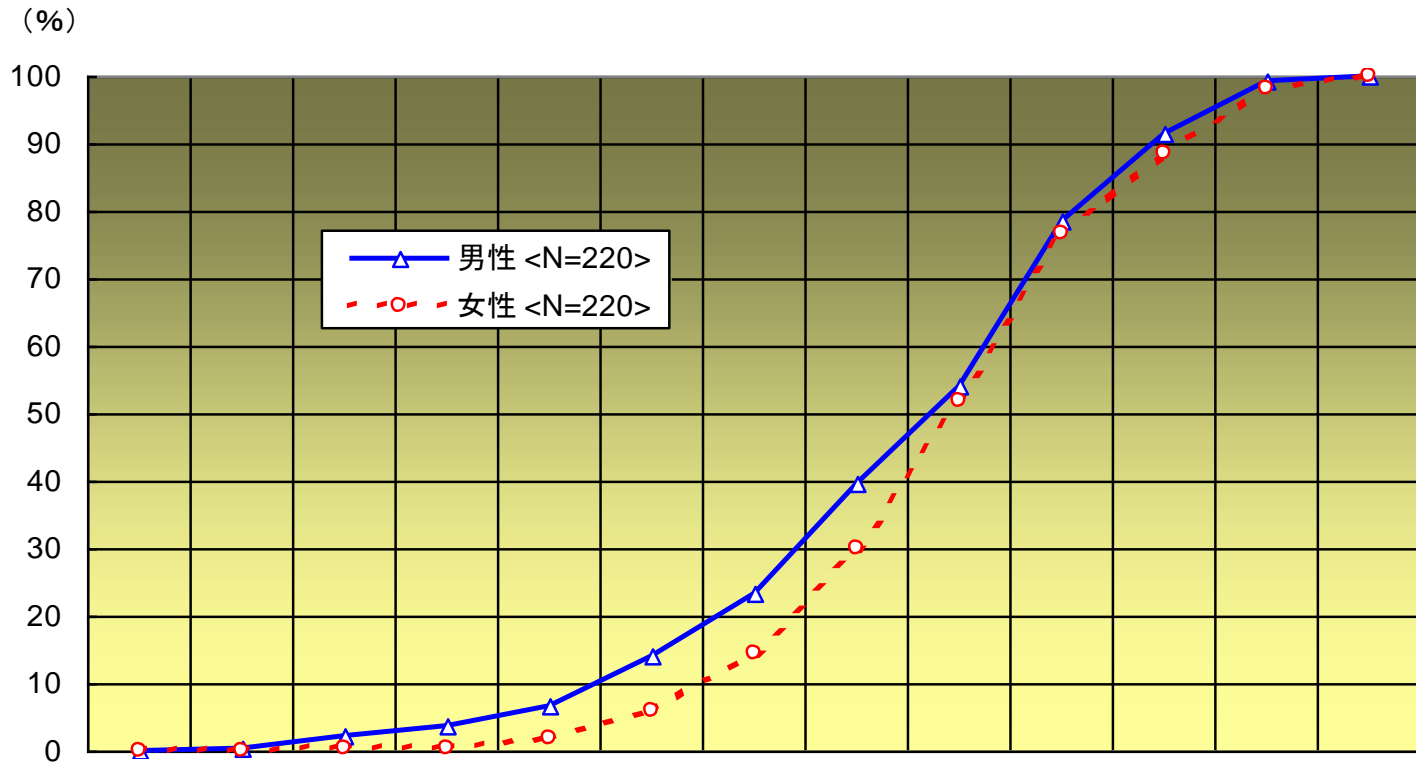
## ■食生活力と心・食・体の満足度





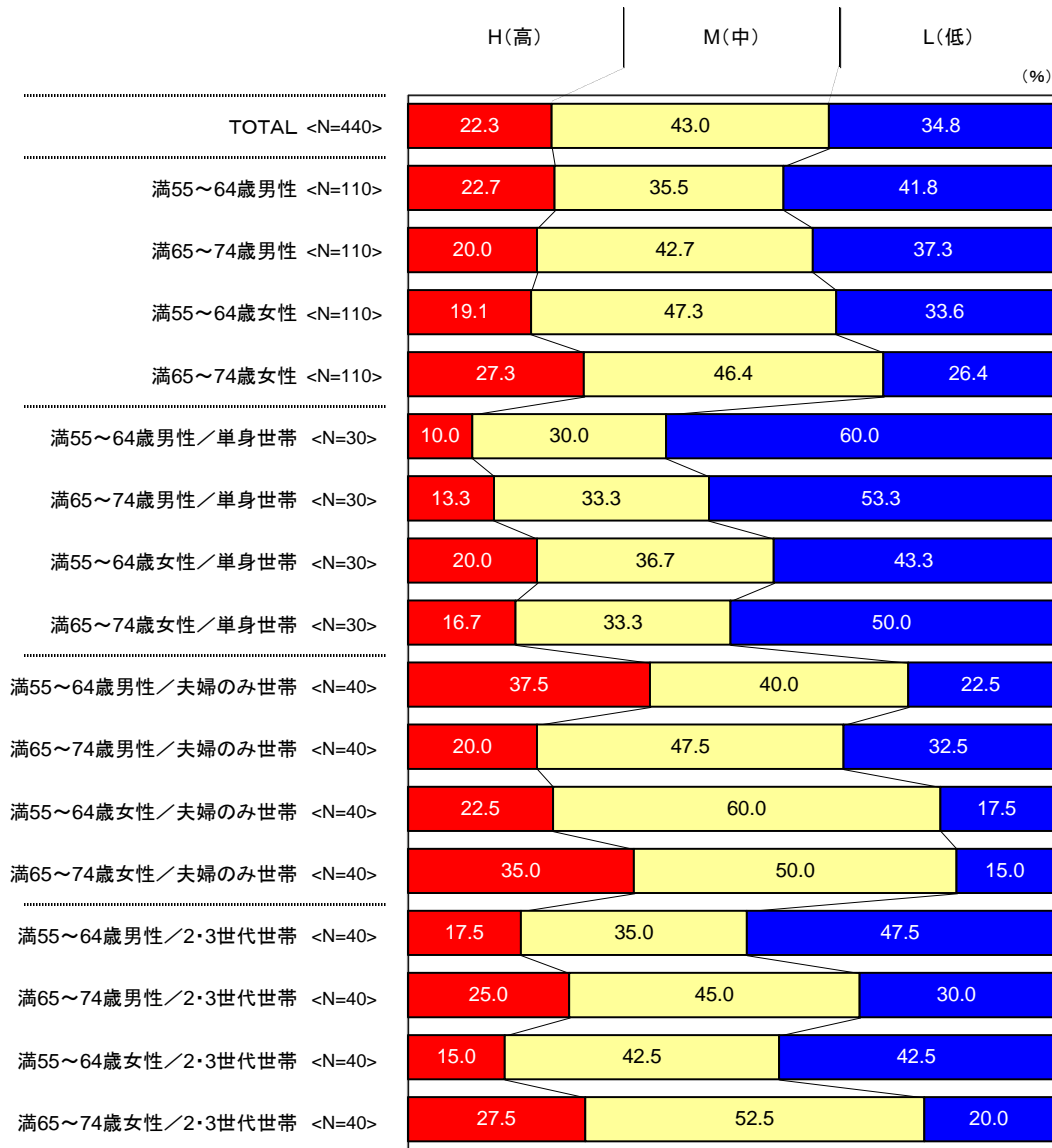
## ■ 健康な食生活度

《累積》

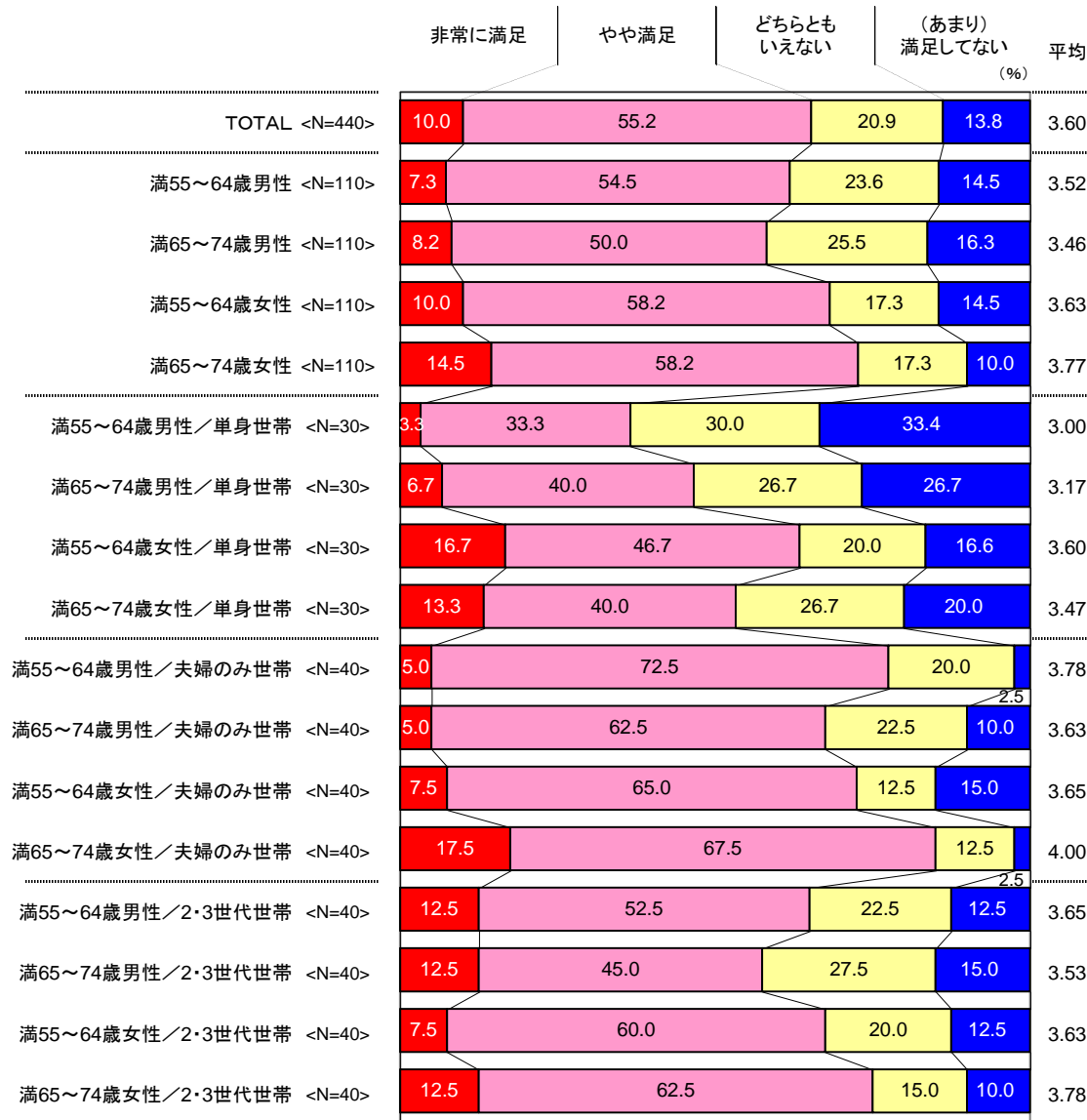


得点	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
%	男	0.0	0.5	2.3	3.6	6.8	14.1	23.2	39.5	54.1	78.6	91.4	99.1	100.0
	女	0.0	0.0	0.5	0.5	1.8	5.9	14.5	30.0	51.8	76.8	88.6	98.2	100.0
構成比	L(34.8%)								M(42.9%)		H(22.3%)			

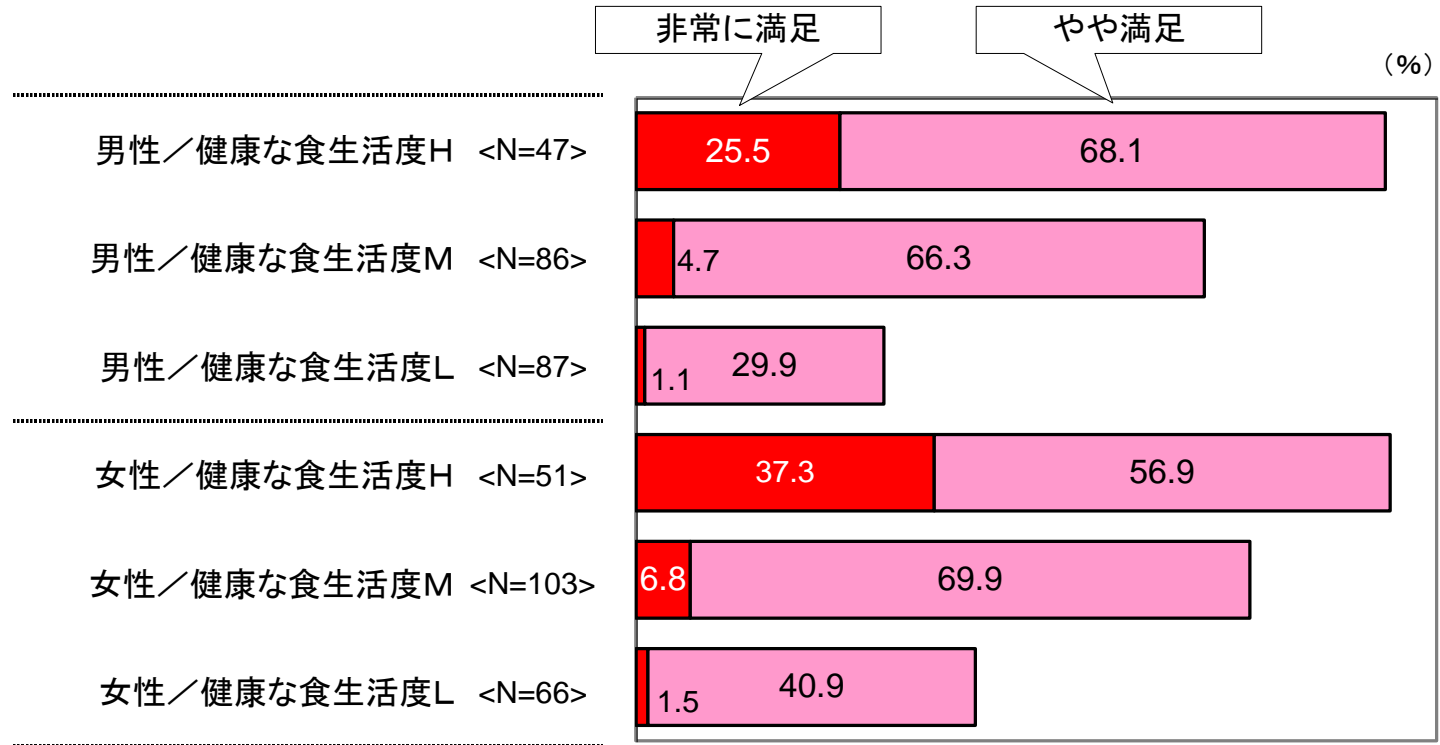
## ■ 健康な食生活度



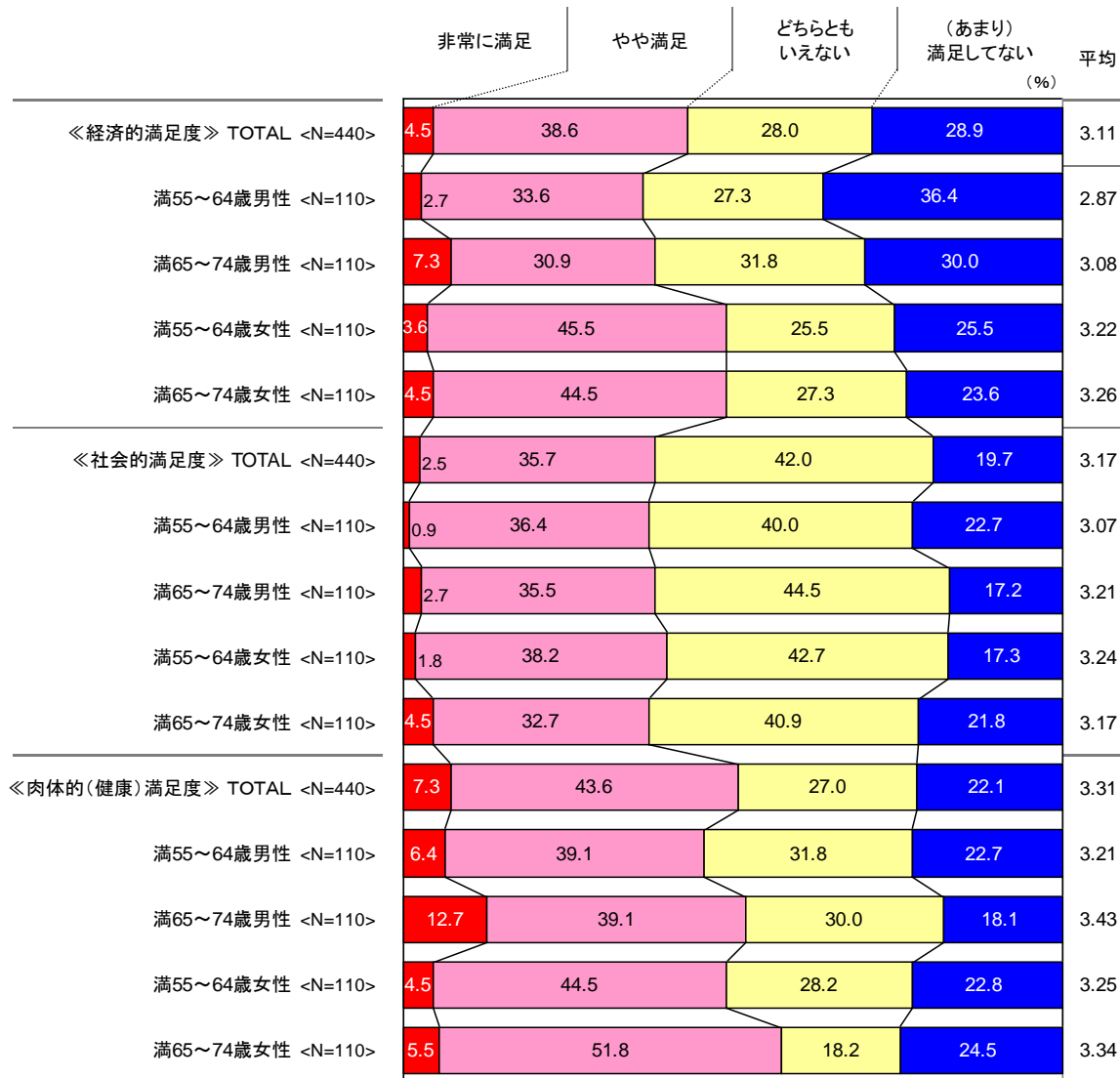
## ■生活満足度



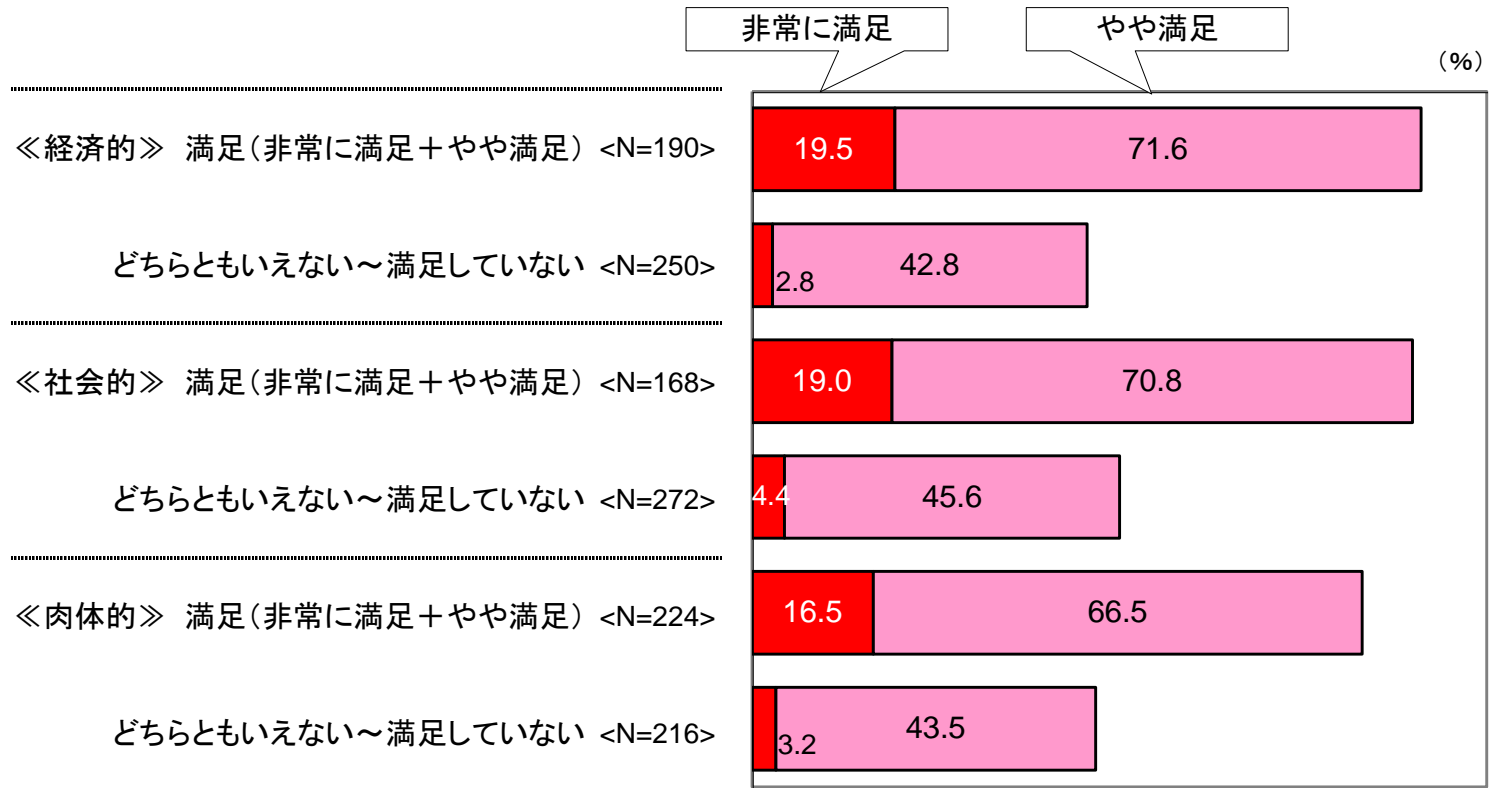
## ■ 健康な食生活度と生活満足度

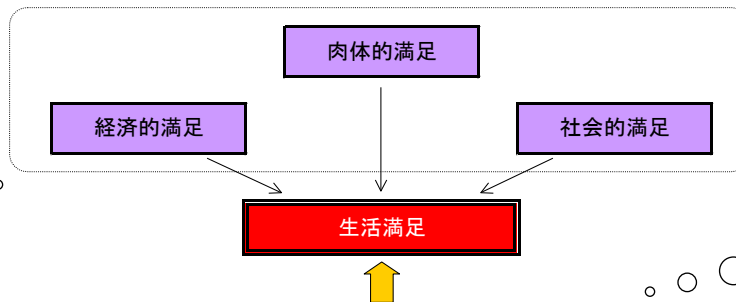


## ■ 経済的・社会的・肉体的(健康)満足度



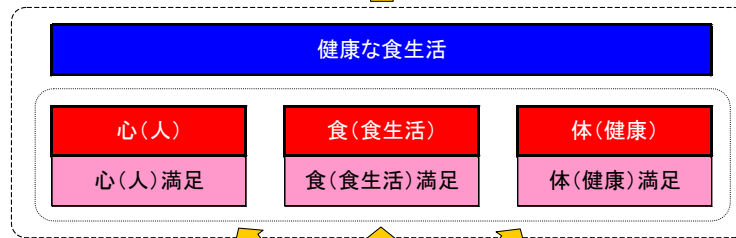
## ■ 経済的・社会的・肉体的(健康)満足度と生活満足度





経済的・社会的・肉体的満足度が高いほど現在の生活に満足している

健康な食生活の度合いが高いほど現在の生活に満足している



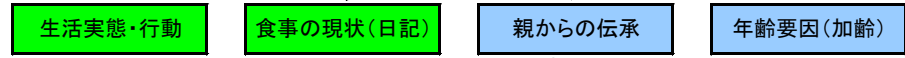
食生活力が高いと心・食・体の満足度も高い=健康な食生活を送っている



食生活力が高いのは満65~74歳の女性、低いのは満65~74歳単身世帯の男性

共食力・飲食物はあるものの、情報力・献立力・演出力・保管力に欠けている (男性では調理力も)

3つの能力では創造性が低い  
4つの力では体力が最も高く、知力が最も低い



食生活力が高いほど行動的で生活を楽しんでいる

食生活力が高いほど毎日の食事をしっかり摂り、しかもメニュー数が多く手作り率も高い

子ども時代に親からいろいろ教わっていた、きちんとした食生活習慣を実践していた者ほど食生活力が高い

男性は加齢とともに食生活力も低下