

～ Series Gerontology ～
「高齢者マーケットの切り口 -QOL- (第6回)」

オルフェウスコンサルティング株式会社
代表取締役社長 沢部 浩久

1. 食事の楽しみと生活満足

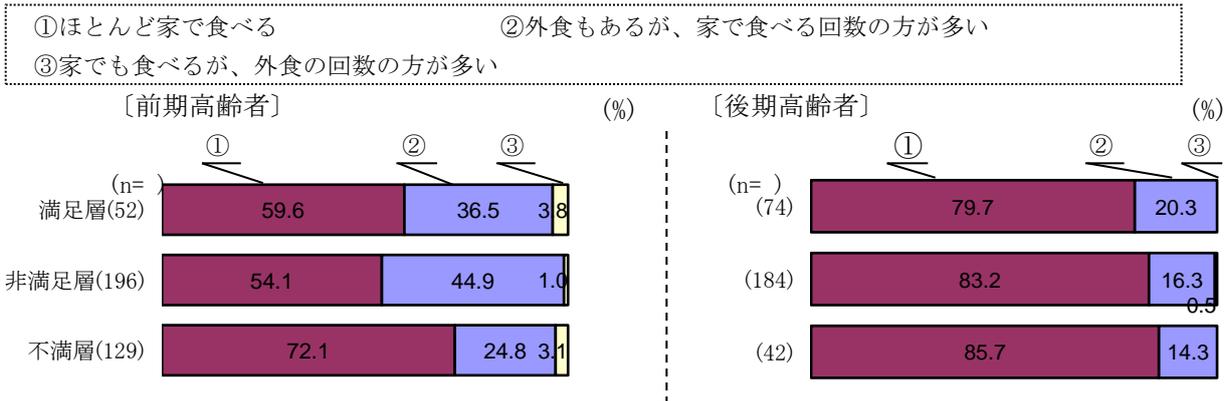
前々回(第4回レポート)では、高齢者の属性(年齢、配偶者有無、就労状況等)と食生活分野の関係をご紹介しましたが、今回は高齢者の生活満足度と食生活の関係を見たいと思います。

普段の一週間で、一日三食の食事をどこで食べているのかを見たのが図1です。前期高齢者を見ると、「満足層」「非満足層」で「外食もあるが、家で食べる回数の方が多いい」が4割前後を占めているのに対し、「不満層」は「ほとんど家で食べる」が7割を超え、外食をあまりしてない様子が窺えます。一方、後期高齢者は各層とも「ほとんど家で食べる」が8割前後を占め、前期高齢者ほどの違いはみられません。

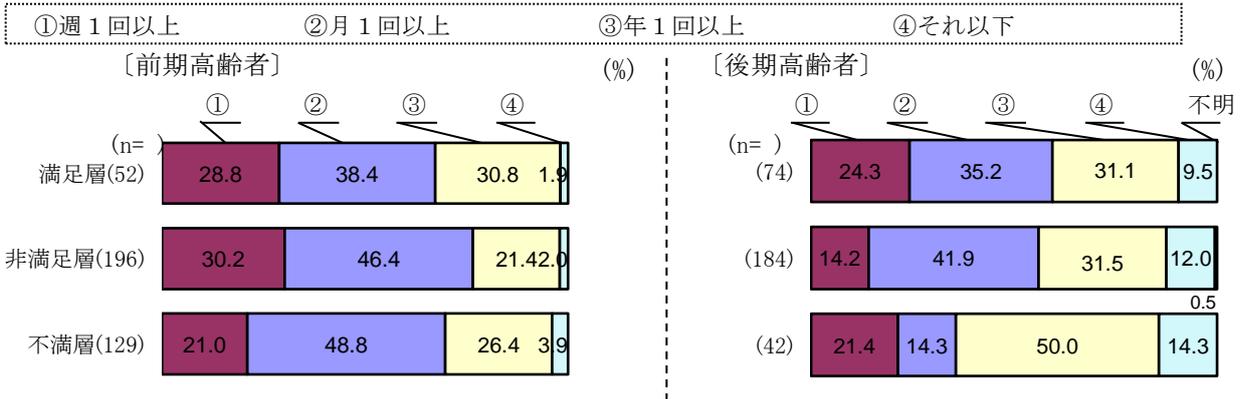
続いて、外食頻度をみたのが図2です。前期高齢者は「不満層」で「週1回以上」が他層より低くなっています。後期高齢者は「不満層」ほど外食機会が少ない傾向が見てとれます。前期高齢者との比較で、後期高齢者では少ないながらも外食機会の頻度の差が、生活満足の違いとしてより現れているようです。

※「満足層」「非満足層」「不満層」の区分については第1回レポートをご参照下さい。

◆図1. 普段食事をするところ



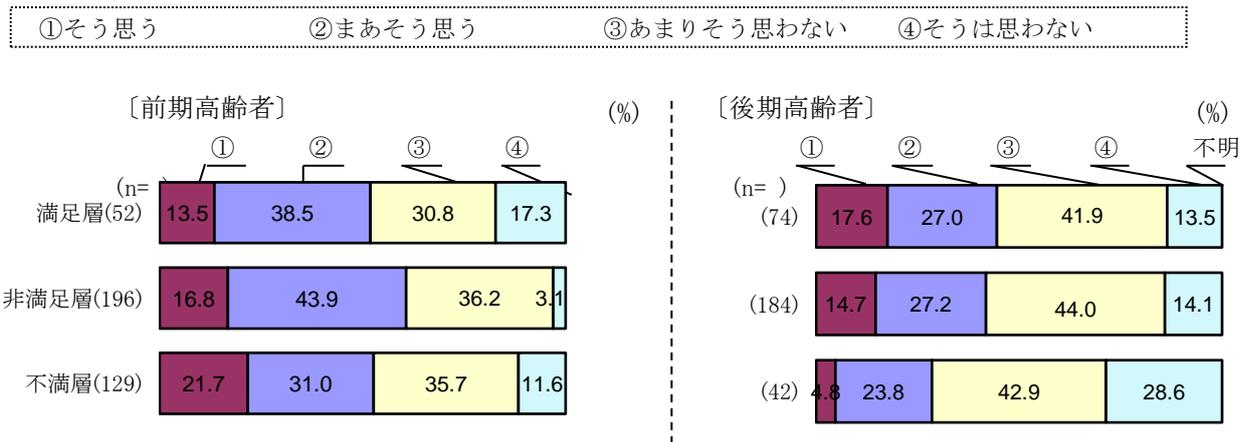
◆図2. 外食頻度



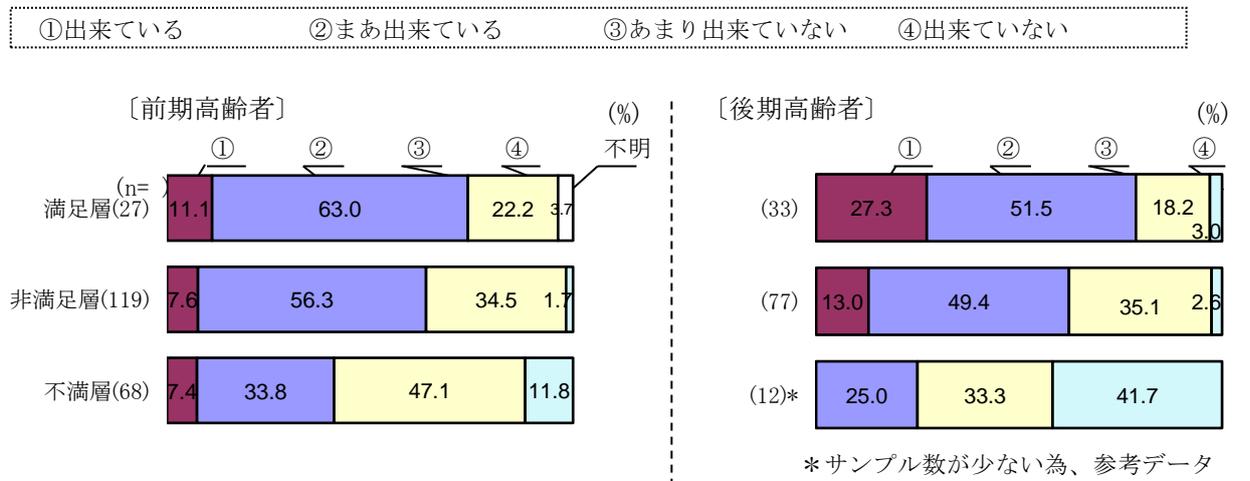
次に「取り寄せ」や「外食」で食べることを楽しみたいとする意向を見たものが図3です。前期高齢者は、どの層も同様に半数程度が意向を示しました。一方、後期高齢者は「不満層」ほど意向が低く、前期高齢者ほど「取り寄せ」や「外食」に対する関心は高くないようです。

「取り寄せ」や「外食」で食べることを楽しみたいと思っている人に、どの程度実現出来ているのかを見たのが図4です。前期高齢者は「出来ている」に差はありませんが、「まあ出来ている」を含めると、「満足層」ほど「取り寄せ」や「外食」での食の楽しみを実現出来ています。後期高齢者は、「満足層」で「出来ている」が最も高く、前期高齢者と同様に「満足層」ほど「取り寄せ」や「外食」での食の楽しみが実現出来ており、「不満層」では大半が出来ていないと感じています。

◆図3. 「取り寄せ」や「外食」で食べることを楽しみたい意向



◆図4. 「取り寄せ」や「外食」の実現度（意向者ベース）



「取り寄せ」や「外食」で食べる楽しみが出来ていない人にその理由を尋ねたのが表1です。前期高齢者の理由を見ると、「非満足層」は「電話したり、申し込んだりするの面倒」が高く、パソコンや携帯電話を利用して申し込むことに慣れていないことが影響しているかもしれません。(サンプル数は少ないですが、「満足層」も同様の傾向が見られます。)一方、「不満層」は「経済的に余裕がない」が高く、他層とは出来ていない理由が異なります。

後期高齢者を見ると、「非満足層」は「電話したり、申し込んだりするの面倒」が高く、前期高齢者と同様です。またサンプル数が少なく参考レベルですが、「不満層」の理由をみると「経済的に余裕がない」「食事制限されている」「歯が悪く硬いものが食べにくい」が高く、前期高齢者に比べると、年齢が高くなることで身体的な問題を抱える人が多くなり、そのことが理由となる傾向が見られます。

◆表1. 「取り寄せ」や「外食」が出来ていない理由

	(%)					
	前期高齢者			後期高齢者		
	満足層	非満足層	不満層	満足層	非満足層	不満層
(n=)	(6)*	(43)	(40)	(7)*	(29)*	(9)*
胃腸の調子が悪い	-	-	2.5	-	3.4	11.1
食事制限されている	-	4.7	10.0	-	-	33.3
歯が悪く硬いものが食べにくい	-	7.0	10.0	14.3	3.4	33.3
味覚障害があり、味がわからない	-	-	-	-	-	-
身体が不自由で出かけるのが面倒	-	4.7	7.5	-	3.4	-
電話したり、申し込んだりするの面倒	83.3	60.5	27.5	57.1	72.4	44.4
経済的に余裕がない	16.7	23.3	57.5	14.3	20.7	55.6
一人だと気後れする/つまらない	16.7	16.3	10.0	14.3	24.1	11.1

○ 他層に比べ高い項目

*サンプル数が少ない為、参考データ

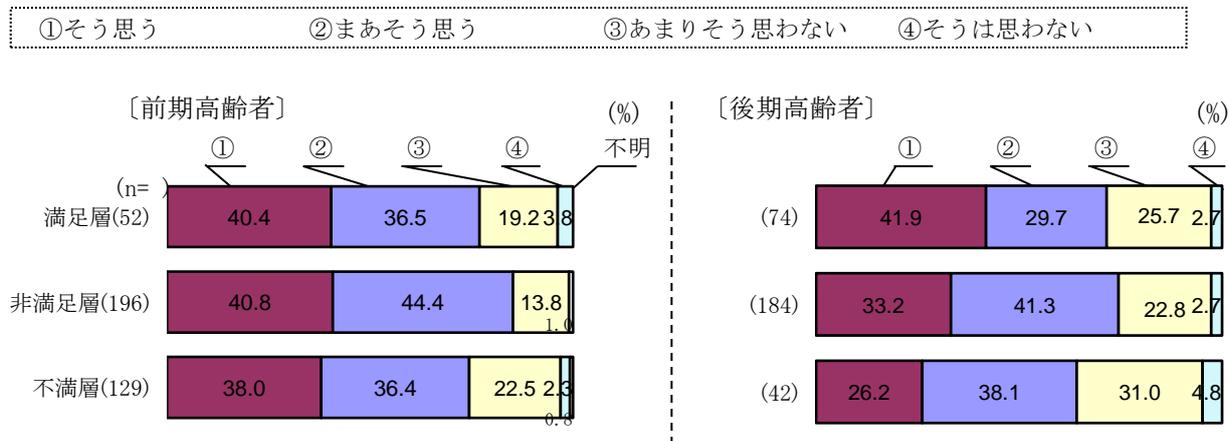
「好きなもの/美味しいもの等」で食べることを楽しみたい意向を見たのが図5です。前期高齢者では、どの層も7割以上の意向を示し大きな差異はありません。後期高齢者をみると、「満足層」ほど「そう思う」が高くなり、「不満層」は興味関心レベルが他層に比べ低い様子が窺えます。これは前述の図3と同様の傾向がみられ、「不満層」は身体的な要因や味覚の問題で、食事の味に対する関心が薄くなっていると思われます。

「好きなもの/美味しいもの等」で食べることを楽しみたいと思っている人に、どの程度実現出来ているかを尋ねたところ、前期高齢者は「満足層」ほど「出来ている」割合が高くなり、好きなものや美味しいもので食を楽しんでいます。（図6参照）後期高齢者を見ると、同様に「満足層」ほど「出来ている」割合が高くなりますが、前期高齢者に比べその傾向はより顕著に（「満足層」と「不満層」の格差が大きく）なります。

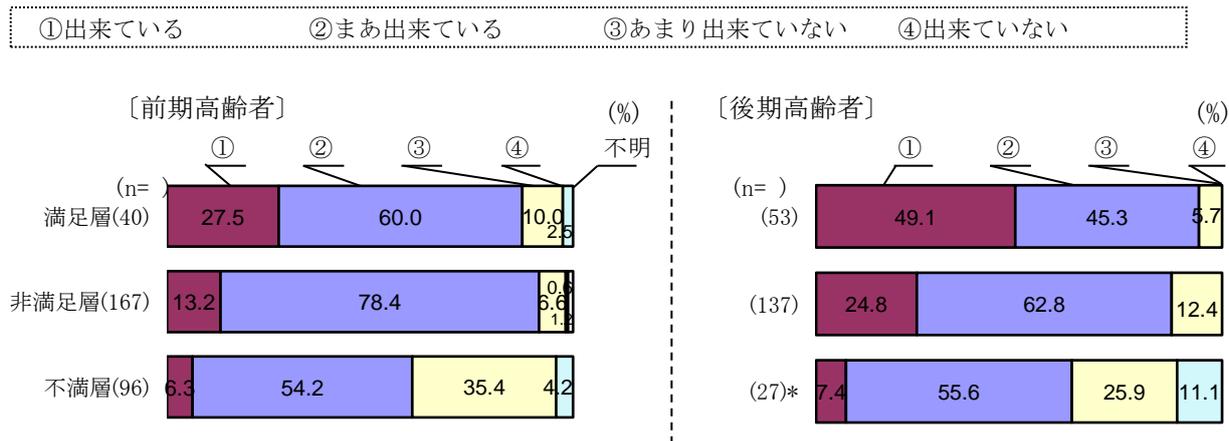
前期/後期高齢者の「満足層」同士を比べると、前述の「取り寄せ/外食」や「好きなもの/美味しいもの」の実現度と同様に、同じ「満足層」でも後期高齢者の方が実現レベルが高くなっています。

後期高齢者に比べると、前期高齢者の方が生活満足の充足の選択肢として、“食”以外の生活領域での楽しみも多く有り、“食”領域での意向の実現度が低くても他領域で生活満足のカバーが為されていることが推察出来ます。逆に、後期高齢者での生活満足における“食”領域の影響は大きいものと思われます。

◆図5. 「好きなもの/美味しいもの/食べたことがないものを食べたり」して、食べることを楽しみたい意向



◆図6. 「好きなもの/美味しいもの/食べたことがないもの」を食べる楽しみの実現度



*サンプル数が少ない為、参考データ

「好きなもの/美味しいもの等」で食べる楽しみが出来ていない人にその理由を尋ねたのが表2です。前期高齢者は、「不満層」で「経済的に余裕がない」が高くなっています。各層ともサンプル数が少ない為に参考データとしてご覧頂きますが、「満足層」「非満足層」は「美味しいものやお店の情報が得られない」が高い傾向にあり、高齢者の情報の収集方法を把握した上で情報の提供方法を工夫する余地があるかもしれません。

後期高齢者を見ると、「不満層」は「食事制限されている」「歯が悪く硬いものが食べにくい」「身体が不自由で出かけるのが面倒」が高く、身体的な要因が大きく影響しているものと推察されます。

「取り寄せ」や「外食」が出来ていない理由(前頁表1)も考慮すると、前期高齢者の「不満層」は経済的な要因、また後期高齢者の「不満層」は身体的な要因で、それぞれ食べる楽しみを実現出来ていない傾向が見られます。

◆表2. 「好きなもの/美味しいもの/食べたことがないもの」を食べる楽しみが出来ていない理由

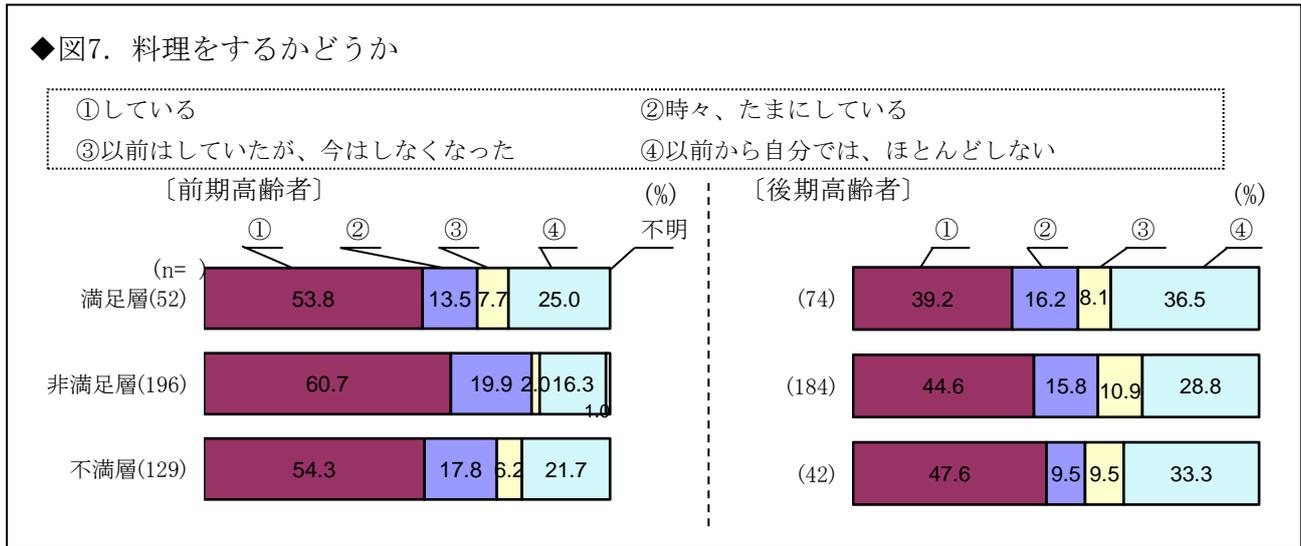
	(%)					
	前期高齢者			後期高齢者		
	満足層	非満足層	不満層	満足層	非満足層	不満層
(n=)	(5)*	(12)*	(38)	(3)*	(17)*	(10)*
胃腸の調子が悪い	-	-	5.3	33.3	11.8	10.0
食事制限されている	-	16.7	13.2	-	5.9	40.0
歯が悪く硬いものが食べにくい	20.0	25.0	10.5	33.3	11.8	40.0
味覚障害があり、味がわからない	-	8.3	-	-	-	-
美味しいものやお店の情報が得られない	60.0	41.7	23.7	-	35.3	10.0
身体が不自由で料理が思うように作れない	-	-	-	-	-	20.0
身体が不自由で出かけるのが面倒	-	-	13.2	-	11.8	40.0
料理をする気がおきない	-	-	5.3	33.3	11.8	10.0
経済的に余裕がない	20.0	33.3	68.4	33.3	29.4	40.0

○ 前期/後期高齢者で他層より高い項目

*サンプル数が少ない為、参考データ

2. 料理（調理）と生活満足

ふだん料理をするかどうかを見たのが図7です。前期高齢者では、どの層も7～8割程度が料理をしています。後期高齢者はどの層も5～6割程度が料理をしています。



「料理をする人」の料理に対する意識をみたのが表3です。前期高齢者は「満足層」で「出来合いの総菜よりも、自分で料理したものの方がおいしい」「いろいろな料理を作ることは創造的で楽しい」「非満足層」は「おいしいものを食べたいから、料理をすることは苦にならない」「自分で料理した方が、季節や旬のものを食べられる」が高く、積極的に料理をする意識が高くなっています。

後期高齢者を見ると、「満足層」は「出来合いの総菜よりも、自分で料理したものの方がおいしい」「おいしいものを食べたいから、料理をすることは苦にならない」「自分で料理した方が、季節や旬のものを食べられる」「いろいろな料理を作ることは創造的で楽しい」が高く、前期高齢者「満足層」に比べより積極的に料理を楽しみたい意識が際立っています。

一方、「不満層」は「自分で料理した方が、自分の好みに合わせられる」が高く、自分の好みに対するこだわりを強く意識しています。

◆表3. 料理についての意識(調理)

	前期高齢者			後期高齢者		
	満足層 (n=39)	非満足層 (162)	不満層 (101)	満足層 (47)	非満足層 (131)	不満層 (28)*
出来合いの総菜よりも、自分で料理したものの方がおいしい	79.5	72.8	68.3	83.0	66.4	46.4
おいしいものを食べたいから、料理をすることは苦にならない	41.0	47.5	34.7	40.4	31.3	10.7
自分で料理した方が、季節や旬のものを食べられる	59.0	65.4	58.4	72.3	61.1	39.3
自分で料理した方が、自分の好みに合わせられる	84.6	83.3	82.2	68.1	76.3	82.1
いろいろな料理を作ることは創造的で楽しい	38.5	34.0	30.7	31.9	14.5	10.7
出来合いの総菜より、家で作る方が経済的である	56.4	58.6	53.5	46.8	40.5	53.6
食材や弁当の宅配の方が自分で作るものより美味しい	2.6	3.1	1.0	-	0.8	-
食材や弁当の宅配の方が自分で作るよりメニューの種類が豊富	7.7	3.1	5.9	2.1	3.1	10.7
食材や弁当の宅配の方が自分で作るより経済的	5.1	3.1	6.9	4.3	2.3	3.6

○ 前期/後期高齢者で他層より高い項目 * サンプル数が少ない為、参考データ

「料理をする人に」対し、料理をすることの大変さを見たものが表4です。前期高齢者を見ると、「満足層」は「美味しく食べられる献立を、毎日考えるのが大変」が高くなっています。

一方、「不満層」は「手間暇かけた料理をつくるのは面倒」「少人数分を作るのは不経済」「少人数だから、1度作ったものを何日も食べるので飽きる」が高く、手間やコストの面から少人数分の料理をすることのデメリットを意識しています。

後期高齢者は、「非満足層」で「美味しく食べられる献立を、毎日考えるのが大変」、「栄養のバランスや健康を考えたメニューを毎日考えるのが大変」が高く、美味しく健康に良いメニューを考えることに苦心している様子が窺えます。一方、「不満層」は「手足が不自由になり、料理をすることが大変」「手足が不自由になり、買物に行くのが大変」「少人数だから、1度作ったものを何日も食べるので飽きる」「食事制限されているので、料理をするのは大変」が高く、身体的な要因で、料理することを負担に感じる傾向が窺えます。

◆表4. 料理をすることの大変さ

	%					
	前期高齢者			後期高齢者		
	満足層	非満足層	不満層	満足層	非満足層	不満層
(n=)	(39)	(162)	(101)	(47)	(131)	(28)*
美味しく食べられる献立を、毎日考えるのが大変	64.1	53.7	45.5	27.7	37.4	10.7
栄養のバランスや健康を考えたメニューを毎日考えるのが大変	48.7	46.9	48.5	36.2	45.0	32.1
手足が不自由になり、料理をすることが大変	2.6	1.9	3.0	-	9.2	14.3
手足が不自由になり、買物に行くのが大変	2.6	0.6	5.0	-	8.4	14.3
手間暇かけた料理をつくるのは面倒	25.6	27.8	37.6	25.5	32.8	25.0
料理すること自体が、面倒	12.8	7.4	14.9	10.6	13.7	10.7
少人数分を作るのは不経済	7.7	11.7	22.8	6.4	13.7	14.3
少人数だから、1度作ったものを何日も食べるので飽きる	12.8	12.3	22.8	2.1	13.0	21.4
他のことをやりたいので料理に時間をとられるのはいや	7.7	4.9	12.9	10.6	0.8	3.6
食事制限されているので、料理をするのは大変	2.6	4.3	2.0	-	3.1	14.3
味覚障害があり、味がわからないので、料理をするのは大変	-	0.6	-	-	0.8	-

○ 前期/後期高齢者で他層より高い項目 *サンプル数が少ない為、参考データ

3. 食生活でのコミュニケーション

「料理をする人」のコミュニケーション意識を見たのが表5です。前期高齢者は、「満足層」で「家族が喜んでくれるので、料理はやりがいがある」「自分で料理を作った方が、家族と会話ができる楽しい」が高く、自分が料理をすることで家族とのコミュニケーションが活発になることを楽しんでます。

後期高齢者を見ると、前期高齢者と同様の傾向ですが、「満足層」は自分で料理をすることで家族だけでなく友人・知人とのコミュニケーションを楽しむ意識が見られます。

◆表5. 料理についての意識 (コミュニケーション)

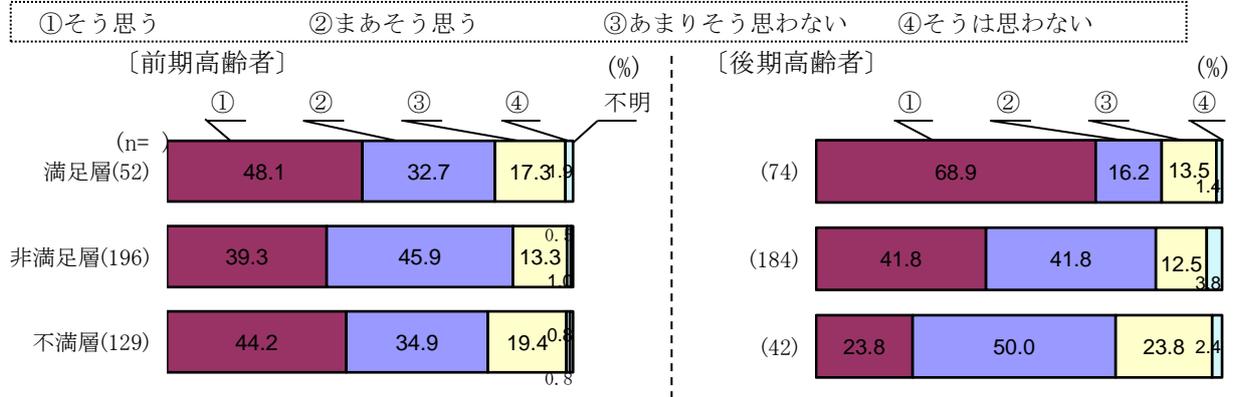
	%					
	前期高齢者			後期高齢者		
	満足層	非満足層	不満層	満足層	非満足層	不満層
(n=)	(39)	(162)	(101)	(47)	(131)	(28)*
家族が喜んでくれるので、料理はやりがいがある	56.4	46.3	34.7	38.3	25.2	14.3
自分で料理を作った方が、家族と会話ができる楽しい	38.5	26.5	25.7	34.0	17.6	10.7
自分で作った料理で友人知人と食事をするのは楽しい	17.9	25.9	17.8	23.4	7.6	3.6

○ 前期/後期高齢者で他層より高い項目 *サンプル数が少ない為、参考データ

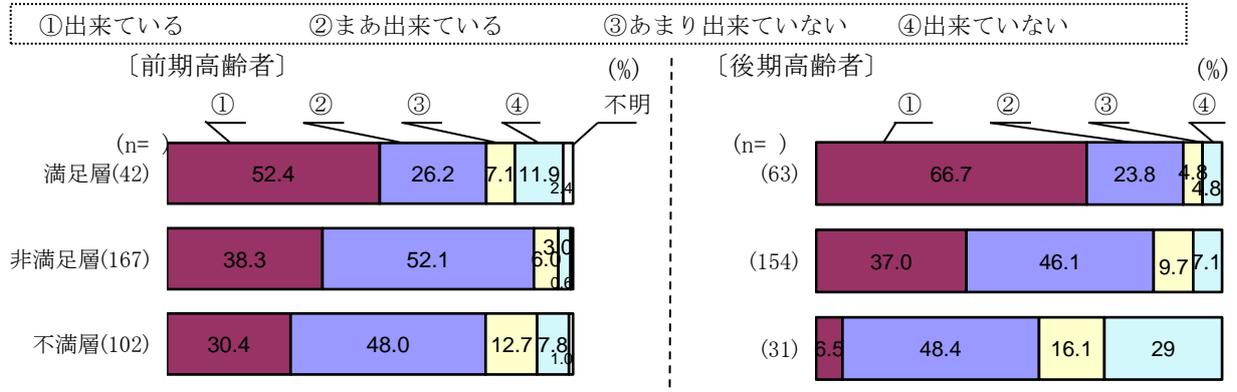
家族と会話して食事をしたい意向をみたものが図8です。前期高齢者は、各層で「そう思う」が4割前後で顕著な差は見られません。一方、後期高齢者は「満足層」ほど「そう思う」が高くなり、家族と会話して食事をしたい意向が強くなります。

家族と会話しての食事をしたい人の実現度をみたのが図9です。前期高齢者は、「満足層」ほど「出来ている」割合が高くなります。後期高齢者も同様に、「満足層」ほど「出来ている」割合が高くなりますが、前期高齢者に比べるとその違いはより顕著になります。特に「不満層」は「出来ていない」が3割弱を占めています。

◆図8. 家族と会話しての食事意向



◆図9. 家族と会話しての食事实現度



家族と会話しての食事が出来ていない人の理由を見たのが表6です。各層ともサンプル数が少ない為、参考データですが、前期/後期高齢者とも、各層で「一人暮らし」「家族とは食事の時間が違う」が上位に挙がっています。前期/後期高齢者を比べると、前期高齢者は「非満足層」「不満層」で「共通の話題がない」が理由として挙がり、家庭内の食事で会話がしにくい状況が窺えます。

◆表6. 家族と会話しての食事が出来ていない理由

理由	前期高齢者						後期高齢者		
	満足層			非満足層			不満層		
	(n=)	(8)*	(15)*	(21)*	(6)*	(26)*	(14)*		
一人暮らし	50.0	46.7	47.6	50.0	53.8	50.0			
家族とは食事の時間が違う	50.0	40.0	23.8	-	38.5	28.6			
共通の話題がない	-	13.3	19.0	-	3.8	-			
家族とはあまり仲がよくない	-	-	-	-	-	7.1			

○前期/後期高齢者で他層より高い項目

*サンプル数が少ない為、参考データ

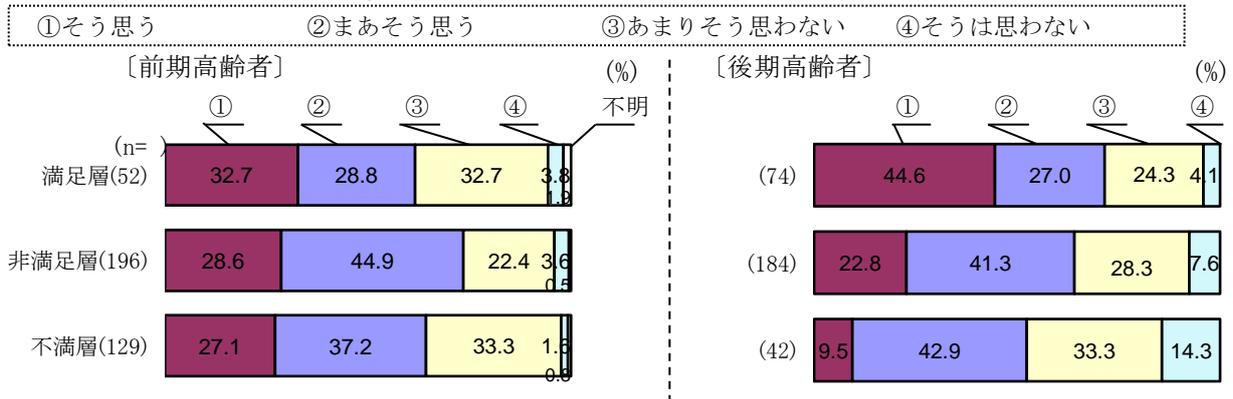
仲間と会話して食事をしたい意向を見たものが図10です。前期高齢者は、各層で「そう思う」に顕著な差は見られません。

一方、後期高齢者は「満足層」ほど「そう思う」が高くなり、前期高齢者とは顕著な違いが見られます。先程紹介した家族と会話しての食事意向も同様の傾向を示しており、後期高齢者の「満足層」は会話しながら食事を楽しもうとする意識がかなり強い様子が窺えます。

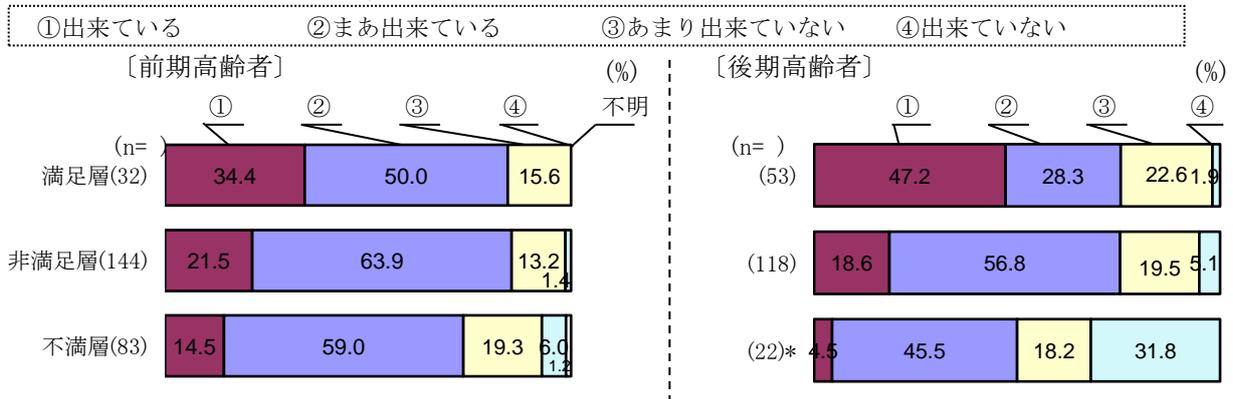
仲間と会話して食事をしたい人の実現度を見たのが図11です。前期高齢者は、「満足層」ほど「出来ている」割合が高くなっています。

後期高齢者を見ると、同様に「満足層」ほど「出来ている」割合が高くなりますが、前期高齢者と比べるとその傾向は顕著になります。後期高齢者の「不満層」は、半数近くがコミュニケーションをとりたいのに出来ておらず、家族や仲間とのコミュニケーションとしての食事機会がニーズに対して十分でないことが窺えます。

◆図10. 仲間と会話しての食事意向



◆図11. 仲間と会話しての食事実現度



*サンプル数が少ない為、参考データ

仲間と会話しての食事が出来ていない人の理由を見たのが表7です。各層ともサンプル数が少なく参考データですが、後期高齢者は「満足層」で「忙しくて、時間がとれない」「お互い都合がよい時間が合わない」が高く、時間的な要因が影響しています。一方、「不満層」は「親しい友人は近くにいない」が高く、転居や死別などで食事を一緒に取れる仲間が少なくなっているものと思われる。

◆表7. 仲間と会話しての食事が出来ていない理由

	(%)					
	前期高齢者			後期高齢者		
	満足層	非満足層	不満層	満足層	非満足層	不満層
(n=)	(5)*	(21)*	(21)*	(13)*	(29)*	(11)*
親しい友人がいない	20.0	-	4.8	-	3.4	9.1
親しい友人は近くにいない	40.0	14.3	33.3	15.4	24.1	45.5
忙しくて、時間がとれない	80.0	38.1	14.3	30.8	6.9	9.1
お互い都合がよい時間が合わない	80.0	71.4	76.2	61.5	51.7	36.4
身体が不自由で出かけるのが面倒	-	4.8	9.5	15.4	13.8	18.2
歯や、身体が悪く、美味しく食べられない	-	4.8	-	-	3.4	-

○ 前期/後期高齢者で他層より高い項目

* サンプル数が少ない為、参考データ

4. 健康と生活満足

料理をする人の料理に対する健康意識を見たのが表8です。前期高齢者は、「満足層」と「非満足層」で「出来合いの総菜よりも、自分で料理したものの方が安全で健康によい」が高く、「料理は頭や手を使うので、老化防止に効果がある」が「不満層」と「非満足層」で高くなっています。

後期高齢者を見ると、「満足層」で「出来合いの総菜よりも、自分で料理したものの方が安全で健康によい」「料理は頭や手を使うので、老化防止に効果がある」が高く、前期高齢者に比べると「満足層」の食生活に対する健康意識が顕著になっています。

◆表8. 料理についての意識 (健康)

	(%)					
	前期高齢者			後期高齢者		
	満足層	非満足層	不満層	満足層	非満足層	不満層
(n=)	(39)	(162)	(101)	(47)	(131)	(28)*
自分で料理した方が、自分の健康状態や体質に 合わせられる	59.0	55.6	59.4	61.7	62.6	53.6
出来合いの総菜よりも、自分で料理したものの方が 安全で健康によい	69.2	64.2	52.5	70.2	52.7	35.7
料理は、頭や手を使うので、老化防止に効果がある	38.5	53.7	49.5	53.2	38.2	25.0
食材や弁当の宅配の方が自分で作るより栄養の バランスが考えられている	7.7	6.2	7.9	2.1	6.9	10.7

○ 前期/後期高齢者で他層より高い項目

* サンプル数が少ない為、参考データ

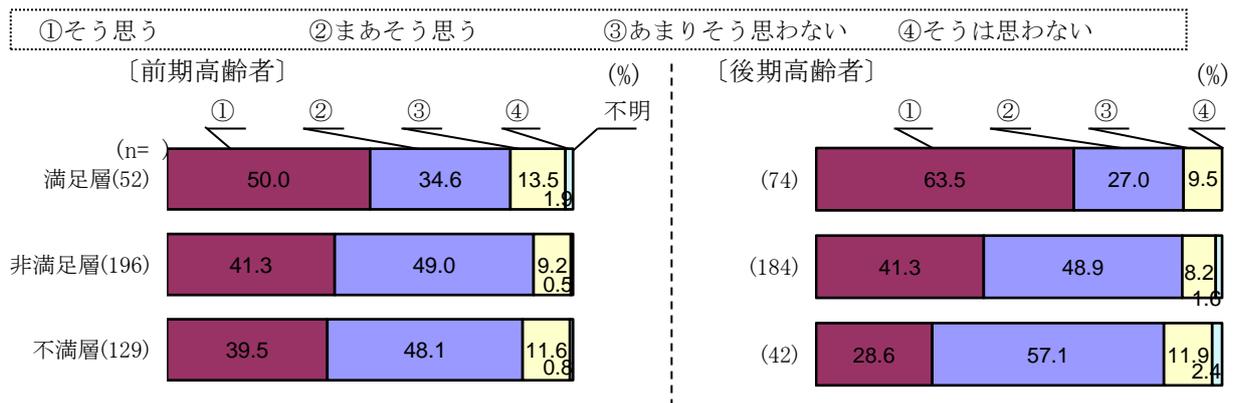
身体によいものを食べたい意向を見たものが図12です。前期高齢者は、「満足層」で「そう思う」割合がやや高くなっています。

一方、後期高齢者は「満足層」ほど「そう思う」が高くなり、「不満層」とは健康意識に大きな隔たりが存在しています。

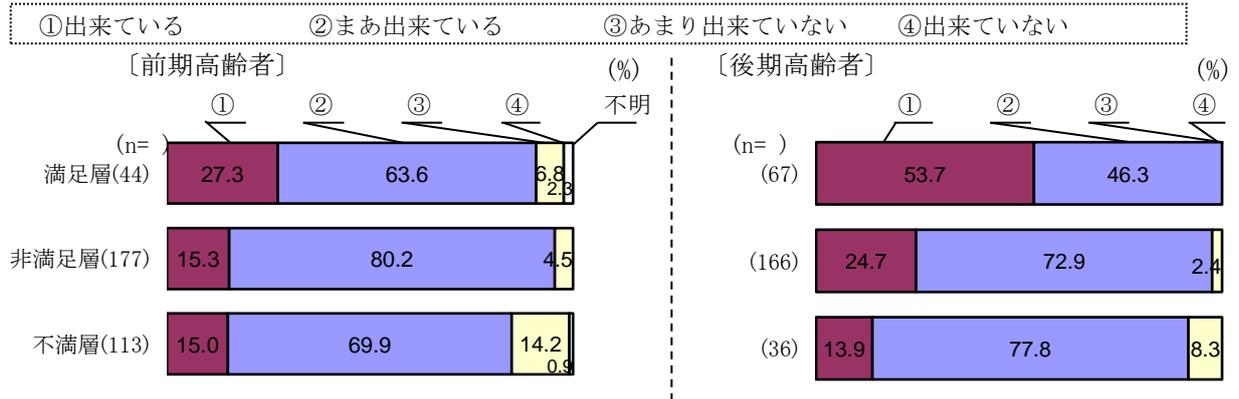
次いで、身体によいものを食べたい人の実現度を見たのが図13です。前期高齢者は、「満足層」で「出来ている」割合がやや高くなりますが、それほど顕著な違いはみられません。

後期高齢者は、「満足層」ほど「出来ている」割合が高くなり、「不満層」とは実現度に大きな違いがあります。

◆図12. 身体によいものを食べたい意向



◆図13. 身体によいものを食べている実現度



健康の為に普段していることを見たのが表9です。前期高齢者をみると、「満足層」は「多少価格が高くても無農薬や有機農法など安全な食材を摂っている」「ミネラルが多く含まれるものを摂るようにしている」「栄養補助食品を摂取している」が高く、「不満層」及び「非満足層」に比べて健康の為に普段から行動している様子が窺えます。

後期高齢者は、「満足層」で「果物を多く摂っている」に加えて、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取、塩分、脂分、酒量を控える、といったことをする割合が高く、積極的に健康を意識して行動している様子が窺えます。これらの行動の結果、体に良いものを食べている実現度(前述図13)で、同じ「満足層」でも後期高齢者の方が「出来ている」が高くなったと考えられます。前期高齢者は身体的な不安を後期高齢者ほどは感じておらず、健康の為に行動を取らなければならない切迫感があまりないのかもしれませんが。

◆表9. 健康のために普段していること

	(%)					
	前期高齢者			後期高齢者		
	満足層 (n=)	非満足層	不満層	満足層	非満足層	不満層
多少価格が高くても無農薬や有機農法など安全な食材を摂っている	40.4	33.2	30.2	20.3	19.6	9.5
骨粗しょう症によいとされる食品を多く摂っている	21.2	20.4	17.1	21.6	19.6	16.7
成人病予防に効果がある食品を摂っている	25.0	20.9	17.8	8.1	8.7	4.8
野菜を多く摂っている	76.9	84.7	82.2	73.0	70.1	59.5
果物を多く摂っている	36.5	42.9	38.0	51.4	41.3	26.2
ヨーグルト等の乳製品を摂るようにしている	53.8	65.3	61.2	52.7	51.1	42.9
お茶（日本茶）を飲むようにしている	46.2	62.8	69.8	63.5	61.4	50.0
ビタミンが多く含まれるものを摂るようにしている	21.2	26.5	21.7	25.7	17.4	9.5
カルシウムが多く含まれるものを摂るようにしている	36.5	41.3	31.8	37.8	35.3	31.0
ミネラルが多く含まれるものを摂るようにしている	28.8	22.4	14.7	20.3	15.8	4.8
食物繊維が多いものを摂るようにしている	53.8	58.7	49.6	45.9	38.0	28.6
栄養補助食品を摂取している	30.8	23.0	14.7	13.5	10.3	11.9
塩分を控えている	53.8	58.7	54.3	71.6	62.5	54.8
糖分を控えている	36.5	34.2	36.4	36.5	32.6	33.3
脂分を控えている	53.8	43.9	48.1	43.2	35.3	31.0
酒量を控えている	28.8	19.4	24.0	27.0	16.3	23.8
タバコを控えている/止めている	30.8	24.5	28.7	25.7	19.6	19.0

○ 前期/後期高齢者で他層より高い項目

身体によいものを食べることが出来ていない理由を見たのが表10です。サンプル数が少なく参考データですが、前期高齢者は各層で「何が身体に良くて、何が身体に良くないのか、よくわからない」が高い傾向にあります。「不満層」を見ると、その理由に加えて「健康に良いものは価格が高い」「健康に良いものは美味しくない」が上位に挙がり、健康と引き換えに犠牲にしているものがあるとの認識を持っています。

	◆表10. 身体によいものを食べることが出来ていない理由 (%)					
	前期高齢者			後期高齢者		
	満足層	非満足層	不満層	満足層	非満足層	不満層
(n=)	(3)*	(8)*	(17)*	-	(4)*	(3)*
何が身体に良くて、何が身体に良くないのか、よくわからない	66.7	37.5	35.3	-	25.0	-
健康に良いものは価格が高い	-	-	41.2	-	-	66.7
健康に良いものは美味しくない	33.3	-	29.4	-	-	66.7
家で出されるものを食べるので、自分では選べない	-	25.0	17.6	-	25.0	33.3
食事制限されているのでメニューが決まっている	-	-	5.9	-	-	-
外食が多いので	33.3	12.5	5.9	-	-	-

前期/後期高齢者で他層より高い項目
*サンプル数が少ない為、参考データ

5. QOL観点からの食生活マーケット

これまでの一連のレポートでは、生活満足は様々な生活分野における自身の暮らしぶりへの意識が複合的に織り成すものとしています。第4回レポートで食生活分野を取り上げましたが、今回はこの生活満足の観点から食生活を見たデータの一部を紹介しました。データをご覧頂いて、改めて食生活は高齢者にとって極めて重要な分野であることが窺えたと思います。生活満足度を向上させて生活の質を上げる為には、食生活の満足度を向上させることが重要な手段として位置付けられると考えられます。

「(外食や取りよせ等)食べる楽しみ」「料理」「食生活における健康意識」といったテーマ毎にデータを見ましたが、共通して言えることはこれらに対する充足度や関心の度合いは年齢が高くなるほど生活満足との相関が強くなる、ということです。例えば、当然身体的理由等から前期高齢者より後期高齢者で外食頻度や料理機会は減ってきますが、それらの意向がある層の中ではその意向の実現度と生活満足は後期高齢者でより密接に結びついています。健康への気遣いや関心についても同様に、それらを保持する層の中で実現度と生活満足との相関は後期高齢者で強くなっています。家族や仲間と会話しての食事意向に至っては更に強い相関が見てとれます。

後期高齢者に比べて前期高齢者の方が、主に身体的理由等から“食”以外の生活分野での楽しみの幅は広いものと思われれます。前述のデータと併せて、出来ることが狭まってくる中で後期高齢者ほど生活満足における“食”分野の影響は大きいものとなっていることが言えるでしょう。更に、食事の役割としては(家族や仲間等との)コミュニケーションの話題や場の提供といった側面が有り、(コミュニケーション機会が狭まる中で)この役割は年齢相関的に食生活に占める比重が高くなっていることも推察されます。よって食品や食事サービスを提供する企業には、“食”の物性からスタートするのではなく、コミュニケーション創出ツールとしての役割特性を強く意識しながら、(本来多様である)高齢者の感情や気持ちを如何に充足させるかを考えることから始めるマーケティングが必要でしょう。その時に初めて“食”としての物性(例えば美味しさ等)が、高齢者の感情や気持ちを豊かにしてくれることに機能するのではないのでしょうか。

(2011年2月17日)

*無断転載を固く禁じます。転載・引用の場合は当社までご連絡下さい。

また、転載・引用の際には必ず当社クレジットを明記頂きますようお願い致します。