

# 配食サービスを利用する 地域在住高齢者の食生活に関する研究

ババ ヤスコ オカノ マナ ヤマシタ クミコ  
馬場 保子\*1 岡野 茉那\*2 山下 久美子\*3

**目的** 健康における食生活の大切さを自覚している高齢者は多く、高齢者世帯数の増加や医療・介護の在宅化等の流れを受けて、配食市場規模は拡大している。本研究の目的は、配食サービスを利用する地域在住高齢者の食生活の実態と、配食サービス利用後の食生活や健康状態の変化、配食サービスの満足度を明らかにすることである。

**方法** 地域在住の高齢男女83名を対象に自記式無記名質問紙調査を行った。対象者宅へ訪問の承諾を確認したうえで配食の際に研究者が業者に同行して質問紙の配布を行った。調査内容は、対象の属性と、主観的健康観、食材などの購入手段、食習慣に関すること（食事の回数、間食の有無、外食頻度、食生活への認識と行動）、配食サービスの利用状況や満足度、配食サービス利用後の食生活や健康状態の変化、配食サービスに対して望むこと（自由記述）とした。配食サービス利用後の食生活と満足度の関係はSpearmanの順位相関を用いた。

**結果** 年齢の記載がないデータや65歳未満の男女を除外し、64名を分析の対象とした。平均年齢は78.1±9.14（範囲65-94）歳で、87.6%が週に5～7回配食サービスを利用していた。対象の約8割は、食器の後片付けや生ごみの始末など簡単な動作はできていた。配食サービスを利用していないときは、自分で調理したり、市販の弁当・惣菜で賄っていた。配食サービスによって約8割が、買い物の負担や調理の手間がかからなくなった、栄養のバランスがわかるようになった、と感じていたが、健康状態に関しては、あまり変化がみられなかった。献立・量・味付け・価格・職員の対応ともに約9割の対象が配食サービスに満足しており、「食べる楽しみ」は、献立・味付け・価格・量の満足度と有意に相関がみられた。

**結語** 対象の約6割は介護認定を受けておらず、6割弱は必要な時に買い物を頼める援助者がいることから、要介護・要支援の前段階の比較的身の周りのことを自身でできる虚弱高齢者が、自身でできることと配食サービスを組み合わせて生活していると思われる。配食サービスは、配達員による安否確認も兼ねており、地域で暮らす高齢者にとって食生活を支える役割を果たしていた。定期的に利用者の献立に関する意見や要望を取り入れる仕組みを作ることでさらに満足度は高くなると思われる。

**キーワード** 配食サービス、地域在住高齢者、食生活

## I 緒 言

食事は、私たちが生きていくうえで必要な行為であり、生活習慣病や生活の質と関連が深い。

また、家族や友人とコミュニケーションを深めたり社会的な交流の場でもある。健康における食事の大切さを自覚している高齢者は多い<sup>1)</sup>が、高齢者の17.1%は「日常の買い物に不便」と感

\* 1 活水女子大学看護学部講師 \* 2 聖フランシスコ病院看護部看護師 \* 3 姫路聖マリア病院看護部看護師

じており<sup>2)</sup>、このような問題を抱える高齢者にとって1日に3食の食事を摂取するために買い物や献立、調理などのプロセスを援助なしで遂行することは難しくなり、食事に対する意識が低下しおろそかになりやすい状況にある。

平成24年度から市町村の選択により、地域支援事業において、要支援者・2次予防事業対象者向けの介護予防・日常生活支援に資するサービスを総合的に実施できる総合事業が創設された<sup>3)</sup>。要支援認定を受けた者や基本チェックリスト該当者に対して、「栄養改善を目的とした配食」や「一人暮らし高齢者等への見守りを提供」するなど各自治体でサービスを提供している。配食サービスは、このような自治体が運営するもの以外にも、NPO法人、民間企業などが運営しており、低価格で栄養バランスに配慮した食事の提供だけでなく、安否確認などの見守りも行われている。高齢者世帯数の増加や医療・介護の在宅化等の流れを受けて、配食市場規模は2009年度から2014年度の6年間で1.8倍強に拡大している<sup>4)</sup>。

配食サービスを利用するきっかけとして、岸ら<sup>5)</sup>によると、糖尿病をはじめとする糖尿病腎症、慢性腎症などの様々な病態を持つ者の宅配治療食利用の場合「病院・福祉施設で勧められた」「家族・友人に勧められた」が多く、利用したことで、適量がわかり食事療法に役に立ったなどの利点が述べられている。また、デイサービスを利用している高齢者の配食サービスの実態によると、男女ともに「食事を作る人がいなかったから」「食事作りが面倒」「栄養面に気を配っている」という回答があげられていた<sup>6)</sup>。このように配食サービス利用のきっかけや利点については述べられているが、治療食だけでなく買い物や調理に不自由を生じている方も対象とした、配食サービス利用者の食生活については述べられていない。

そこで、本研究では、配食サービスを利用する地域在住高齢者の食生活の実態と配食サービスを利用した後の食生活や健康状態の変化、配食サービスの満足度を明らかにする。

## Ⅱ 研究方法

### (1) 対象と期間

配食事業者4社で、配食サービスを利用して地域在住の高齢男女83名を対象とした。配食サービス事業者に研究の趣旨、倫理的配慮等を口頭および文書で説明し、調査協力の同意を得て、2017年7月～8月の期間に郵送法による質問紙調査を実施した。対象者宅へ訪問の承諾を確認したうえで配食（お弁当を届ける）の際に研究者が業者に同行して質問紙の配布を行った。事業者2社については、研究者が対象者に対し同じ調査用紙で直接聞き取り、無記名で記入したのち投函した。

倫理的配慮として、配食サービスを提供している事業者に対して、本研究の主旨・方法や倫理的配慮と個人情報の保護、参加の自由、途中辞退の場合でも不利益が生じないこと、データの保存方法と破棄方法についてなどを説明し協力を依頼した。研究対象者には、事前に事業者から、研究者が自宅へ訪問することをあらかじめ知らせて配食事業者と一緒に訪問した。質問紙を配布する際に口頭および文書で説明し、質問紙の投函をもって同意を得たこととした。なお、本研究は、活水女子大学看護学部の倫理審査委員会において承認を得ている（2017年7月6日 承認番号17-08）。

### (2) 用語の定義

#### 1) 配食サービス

本研究における「配食サービス」とは、お弁当を居住している場所へ届けるサービスである。自治体の地域支援事業で行われている配食事業の他に、高齢者向けに安否確認を兼ねて、栄養バランスのとれたお弁当を届ける民間のサービスや宅食も含むこととした。ネットスーパーなど、食材だけを届けるものは含まない。

#### 2) 食生活

本研究における「食生活」とは、栄養を体内に取り込むということだけでなく、献立・買い物・調理・摂食・嚥下、食器の後片付け、生ご

みの始末までの一連の食事に関するプロセスのこと、とした。

(3) 調査項目

調査内容は、対象の属性（年齢、性別、家族形態、介護認定の有無）、主観的健康観、食材などの購入手段、食習慣に関すること（食事の回数、間食の有無、外食頻度、食生活への認識と行動）、配食サービスの利用状況や満足度、配食サービス利用後の食生活や健康状態の変化、配食サービスに対して望むこと（自由記述）とした。

(4) 分析方法

基本的属性や食生活の実態について、記述統計量を算出し対象者の背景を把握した。配食サービス利用後の食生活（10項目）や健康状態の変化（4項目）は、「とてもそう思う」4点

～「全くそう思わない」1点と点数化し、食生活の変化があるほど得点が高くなるようにした。配食サービスの満足度（5項目）は、「とても満足」4点～「とても不満」1点と点数化し、満足であるほど得点が高くなるようにした。

配食サービス利用後の食生活と満足度の関係はSpearmanの順位相関を用い、両側検定で有意水準5%未満を有意とした。なお、統計ソフトはSPSS.Ver 25を使用した。配食サービスに対して望むことに関しては、要望についての記述を抽出した。

Ⅲ 結 果

(1) 基本的属性

対象83名のうち70名から回答が得られた。このうち、年齢の記載がないデータや65歳未満の男女を除外し、64名を分析の対象とした（有効回答率77.1%）。平均年齢は78.1±9.14（範囲65-94）歳で、後期高齢者の割合が多かった（67.1%）。家族形態は、独居48.4%、夫婦のみ23.4%、本人と子のみ10.9%、その他17.2%であった。介護認定は、約6割が受けておらず、介護度は要支援1～要介護3であった。

主観的健康観は、「良い」「まあ良い」を合わせて38名（59.4%）、健康への関心は、「とても関心がある」「関心がある」を合わせて53名

表1 基本的属性 (N=64)

(単位 名)

	N	%
年齢(歳)(平均値±標準偏差(範囲))	78.1±9.14 (65-94)	
性別		
男性	22	34.4
女性	42	65.6
家族形態		
独居	31	48.4
夫婦のみ	15	23.4
本人と子のみ	7	10.9
その他	11	17.2
主観的健康観		
良い	8	12.5
まあ良い	30	46.9
あまり良くない	19	29.7
良くない	7	10.9
健康への関心		
とても関心がある	26	40.6
関心がある	27	42.2
あまり関心がない	5	7.8
関心がない	2	3.1
記載なし	4	6.3
介護認定		
無	39	60.9
有	23	35.9
介護度		
要支援1	7	10.9
要支援2	3	4.7
要介護1	7	10.9
要介護2	5	7.8
要介護3	1	1.6
要介護4～5	-	-
記載なし	2	3.1

表2 食材などの購入手段 (N=64)

(単位 名)

	N	%
インターネットの利用		
有	3	4.7
無	59	92.2
記載なし	2	3.1
配食サービス以外の宅配利用		
有	13	20.3
無	49	76.6
記載なし	2	3.1
自宅から徒歩圏内に店があるか		
有	49	76.6
無	13	20.3
記載なし	2	3.1
家から店までの距離(分) (平均値±標準偏差(範囲))	9.94±6.12 (1-30)	
買い物援助者		
有	37	57.8
無	24	37.5
記載なし	3	4.7

表3 食習慣 (N=64)

	N	%
(単位 名)		
1日の食事回数		
1回	-	-
2回	9	14.1
3回	52	81.3
4回	1	1.6
記載なし	2	3.1
間食をしますか		
する	31	48.4
しない	30	46.9
記載なし	3	4.7
外食頻度		
週に1回以上	8	12.5
2週間に1回程度	10	15.6
月に1回程度	15	23.4
ほとんど外食しない	28	43.8
記載なし	3	4.7
食事で気をつけていることはありますか		
ある	55	85.9
ない	8	12.5
記載なし	1	1.6
食事で気をつけていること(複数回答あり)		
野菜を多く食べるようにしている	49	76.6
水分を摂るように心がけている	44	68.8
食べすぎないようにしている	37	57.8
塩分を控えている	34	53.1
油ものを控えている	26	40.6
旬の食材を食べるようにしている	21	32.8
甘いものを控えている	20	31.3
アルコールを控えている	18	28.1
サプリメントを飲んでいる	18	28.1
その他	8	12.5

(82.8%)と健康に対する意識が高い状況であった(表1)。

(2) 食材などの購入手段と食習慣

対象は、食材の購入にインターネットをほとんど利用しておらず(4.7%)、配食サービス以外に宅配を利用しているのは20.3%であった。自宅から徒歩圏内に店があるのは76.6%で、「家から店までの距離」は9.94±6.12(範囲1-30)分であった。必要な時に買い物を頼むことができる「買い物援助者」がいる人は、「あり」57.8%、「なし」37.5%であった(表2)。

ほとんどの高齢者は1日に3回食事をしていった。半数は、間食をしており、食事で気をつけていることが「ある」85.9%、「なし」12.5%であった。食事で気をつけていることは「野菜を多く食べるようにしている」76.6%、「水分を摂るように心がけている」68.8%、「食べすぎないようにしている」57.8%などであった

図1 食生活に関して自分自身でできること、不自由を感じることを、やりたいこと(N=64)

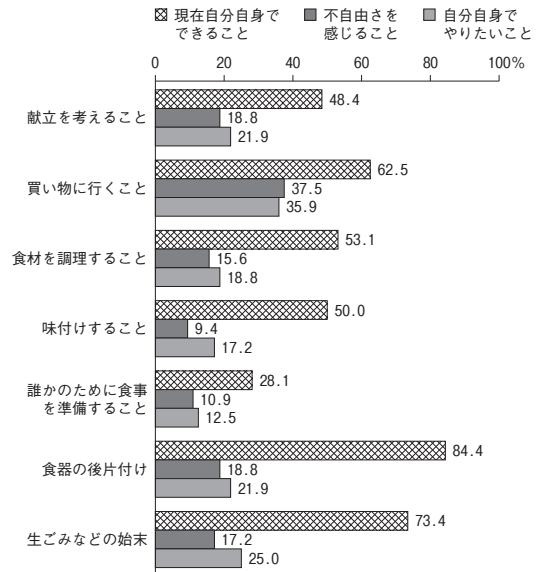


表4 配食サービスについて (N=64)

	N	%
(単位 名)		
サービスを利用したきっかけ(複数回答あり)		
体が思うように動かないから	19	29.7
いろいろな料理を食べたいから	16	25.0
勧められたから	15	23.4
料理を一人で作れないから	12	18.8
買い物か面倒だから	10	15.6
料理が面倒だから	10	15.6
おいしいと評判だから	8	12.5
治療食が必要だから	6	9.4
料理を作ってくれていた人がなくなったから	3	4.7
その他	17	26.6
利用回数/週		
1回	2	3.1
2回	-	-
3回	1	1.6
4回	2	3.1
5回	35	54.7
6回	4	6.3
7回	17	26.6
記載なし	3	4.7
サービスを利用していない時の食事(複数回答あり)		
自分で調理して食べる	35	54.7
市販の弁当・惣菜などを食べる	30	46.9
家族が調理した食事を食べる	11	17.2
施設(デイサービスやデイケア)で食べる	4	6.3
食べない	1	1.6
その他	3	4.7

(複数回答あり)(表3)。

(3) 食生活への認識と行動

献立を考えて、買い物、調理、後片付けなど一連の食生活に関することについて自分自身でできること、不自由さを感じることをそれぞれまとめた(図1)。自分自身でできることは、食器の後片付け84.4%、生ごみなどの始末73.4%など、簡単な動作であった。一方で、買い物は、62.5%が自分でできるが、37.5%は不自由を感じていた。不自由を感じるが自分自身でやりたいと35.9%は感じていた。

図2 配食サービス利用後の食生活や健康状態の変化

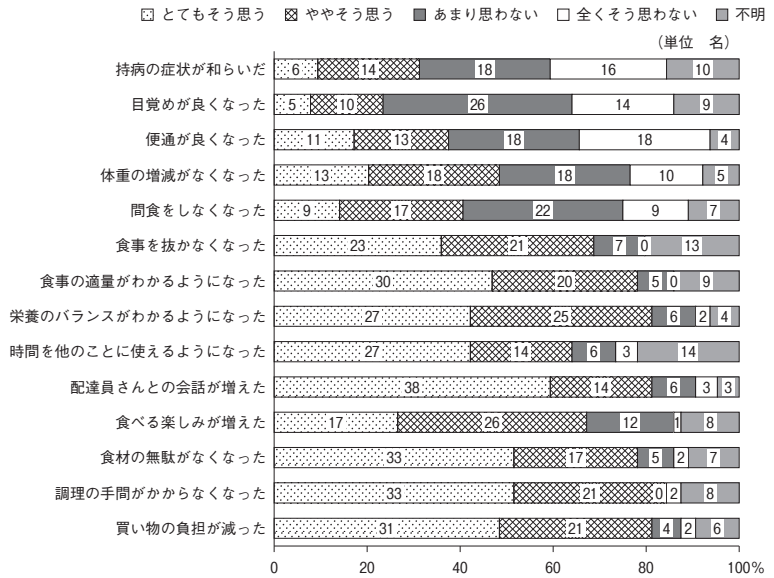


表5 配食サービスに対する満足度 (N=64)

(単位: 名)

(4) 配食サービスの利用状況

配食サービスを利用したきっかけは、多い順に「体が思うように動かないから」「いろいろな料理を食べたいから」「勧められたから」であった。その他のきっかけでは、友人との付き合い、栄養バランスを考えて、介護や仕事で時間がない、自由な時間をつくりたいなどの意見があった。

利用回数は、「5回」54.7%、「7回」26.6%、「6回」6.3%で、対象の半数以上は、ウィークデーを中心として配食サービスを利用していた。配食サービスを利用していない時の食事は、「自分で調理して食べる」54.7%、「市販の弁当・惣菜などを食べる」46.9%、「家族が調理した食事を食べる」17.2%などであった(複数回答あり)(表4)。

(5) 配食サービス利用後の食生活や健康状態の変化

配食サービス利用後の食生活や健康状態の変化について図2に示す。対象の約8割が、「買い物の負担が減った」「調理の手間がかからな

	とても満足		やや満足		やや不満		とても不満	
	N	%	N	%	N	%	N	%
献立	19	29.7	38	59.4	6	9.4	-	-
量	31	48.4	27	42.2	6	9.4	-	-
味付け	27	42.2	32	50.0	5	7.8	-	-
価格	28	43.8	29	45.3	6	9.4	-	-
職員の対応	56	87.5	8	12.5	-	-	-	-

注 「献立」と「価格」は、記載なしが1名であった。

くなった」「栄養のバランスがわかるようになった」と感じていたが、「間食をしなくなった」「体重の増減がなくなった」「便通が良くなった」「目覚めが良くなった」「持病の症状が和らいだ」などの健康状態に関しては、あまり変化がみられなかった。また、「食べる楽しみが増えた」のは67.2%であった。

(6) 配食サービスに対する満足度

1) 配食サービスに対する満足度

配食サービスに対する満足度を表5に示す。「とても満足」「やや満足」をあわせると、献立、量、味付け、価格、職員の対応、ともに約9割の対象が満足していた。

2) 配食サービスの満足度、配食サービス利用後の食生活の変化の関連

満足度と配食サービス利用後の食生活の変化の関連をSpearmanの順位相関を用いて検討した(表6)。「食べる楽しみが増えた」は、「献立」「味付け」「価格」の満足度と有意に相関がみられ(p<0.01)、「量」の満足度とも関連があった(p<0.05)。また、「栄養のバランスがわかるようになった」と「献立」「量」「価格」の満足度も関連があった(p<0.05)。「買い物の負担が減った」と、「量」の満足度(p<0.01)、「価格」(p<0.05)の満足度と関連があった。

「調理の手間がかからなくなった」「配達員さんとの会話が増えた」「時間を他のことに使えるようになった」「食事を抜かなくなった」「間食をしなくなった」と、満足度は有意な関連がなかった(p>0.05)。

(7) 配食サービスに望むことについて(自由記述)

配食サービスに対して望むことについて19名が記載した。はがきの投函や日用品を買ってきて欲しい、米・肉・牛乳などを買ってきて欲しいなどの他、地方の名物、刺身、麺類などを望む意見があった。他には、献立に関する意見や、アンケートで利用者の意見を聞いてほしいなどがあった(表7)。

表6 配食サービスに対する満足度と配食サービス利用後の食生活の変化の関連(Spearmanの順位相関)

	献立	量	味付け	価格	職員の対応
買物の負担が減った	0.197 59	0.333** 59	0.101 59	0.285* 58	0.147 59
調理の手間がかからなくなった	-0.034 57	0.019 57	0.002 57	0.092 56	0.054 57
食材の無駄が少なくなった	0.141 58	0.306* 58	0.193 58	0.319* 57	0.060 58
食べる楽しみが増えた	0.345** 58	0.261* 58	0.386** 58	0.457** 57	0.156 58
配達員さんとの会話が増えた	0.129 61	0.197 62	0.156 62	0.096 61	0.246 62
時間を他のことに使えるようになった	0.132 55	0.229 55	0.170 55	0.133 55	-0.099 55
栄養のバランスがわかるようになった	0.302* 61	0.272* 61	0.249 61	0.314* 60	0.006 61
食事の適量がわかるようになった	0.231 56	0.295* 56	0.249 56	0.247 55	-0.072 56
食事を抜かなくなった	-0.149 58	-0.043 58	0.166 58	0.032 57	-0.152 58
間食をしなくなった	-0.218 58	0.146 58	0.017 58	-0.104 57	-0.042 58

注 1) 上部：順位相関係数 下部：N数  
2) \*\*P<0.01 \*P<0.05 (両側検定)

表7 配食サービスに望むこと(自由記述)

- ・手紙やはがきをポストに投函してほしい。
- ・日用品を買ってきて欲しい。
- ・もっとサービスをつけるとお金がかかる。無料ならサービスを利用したい。
- ・買ってきてほしい時に買ってきてもらいたい。
- ・お米等の重たいものを買ってきてほしい。
- ・他地方の名物的な品物も取り入れて豊かな食生活になることが高齢者の願い
- ・刺身が食べたい。
- ・タンパク質・野菜・汁物をもっと欲しい。
- ・たんぱく質をもう少し多目に欲しい
- ・肉類だけの入ったパックがあれば買う。週に1度でもあればいいのに。
- ・牛乳、カルシウム、鉄(を含む食材)も買ってきてほしい。
- ・肉より魚好き(フライ・煮つけ)。肉類が少ない。もっと入れてほしい。
- ・麺類が食べたい(うどん)。
- ・夕食の献立を考えてしまい月ごとの献立をもう一工夫してもらおうと気分的に有り難い。
- ・価格と関係すると思うが決まったメニューになっている。アンケートして利用者の意見を聞いてもらいたい。
- ・豆類などの煮物が本当に助かるから嬉しい(手間が省ける)。
- ・食事に関してはない(毎日がごちそう)。
- ・似たようなおかずが一食の中にある。ずっと宅配してもらっていたら一週間のメニューが偏ってくる。
- ・時々、練り物が多い時もあるが、その時は、私より高齢の方々は「食べづらいのではないかな」と思う。

## IV 考 察

### (1) 配食サービスを利用する地域在住高齢者の食生活の実態

高齢期に生活したい場所は自宅が最も多く<sup>7)</sup>、高齢期の一人暮らしに不安を感じる高齢者は多い<sup>7)</sup>。高齢社会において食生活の支援は、地域で暮らす高齢者にとって喫緊の課題である。買い物などの食物アクセスが良いことと食品摂取の多様性は、有意な関連がみられている<sup>8)</sup>。本調査は、自記式質問紙調査であるため、認知症の方や介護度が高い場合、アンケートに答えることが困難である場合や、嚥下障害などで食形態に配慮が必要な高齢者や食事に介助が必要な場合には、家族による食事の支度や、訪問介護・通所介護等を利用しながら食事をしていると予測できるため、調査対象となっていない。そのため、対象の約6割は介護認定を受けておらず、必要な時に買い物を頼める買い物援助者がいる者が6割弱いることから、要介護・要支援の前段階の比較的身の周りのことを自身でできる虚弱高齢者が、自身でできることと配食サービスを組み合わせて生活していると思われる。対象は、約8割が1日3回食事を規則正しく摂取しており、配食サービスを利用していないときは、自分で調理したり、市販の弁当・惣菜で賄っていた。対象の約半数は間食をしておらず、健康への関心が高く、野菜を多くとることや食べ過ぎや塩分の摂り過ぎに気をつけることなど、毎日の食事に気をつけながら生活していた。低栄養と要介護状態との関連は明らかにされており<sup>9)</sup>、このような地域で暮らす高齢者にとって栄養バランスのとれた配食サービスは食生活を支える役割を担っているといえる。

### (2) 配食サービス利用後の生活や健康状態の変化

対象のほとんどが、配食サービスを週5回から7回利用していた。サービスを利用することで、食生活の変化として「買い物の負担が減った」「調理の手間がかからなくなった」「栄養の

バランスがわかるようになった」など、買い物・調理に不自由さを感じている対象にとって生活に欠かせないサービスとなっていた。配食は1回に1食分であるため、利用していないときの食事は、自分で調理したり、市販のお弁当・惣菜を自身で賄うしかなく、間食や健康状態に関しては、あまり変化がみられなかったと思われる。

### (3) 配食サービスに対する満足度と高齢者のニード

配食サービスの献立・量・味付け・価格・職員の対応のいずれも約9割の対象が満足していた。配食サービス事業者が、栄養バランスを考え、高齢者の好みを取り入れながら価格に見合った食事を提供しているからと思われる。「食べる楽しみが増えた」は、「献立」「味付け」「価格」の満足度と有意に相関がみられ ( $p < 0.01$ )、「量」の満足度とも関連があった ( $p < 0.05$ )。一方で、「調理の手間がかからなくなった」「配達員さんとの会話が増えた」「食事を抜かなくなった」「間食をしなくなった」と、満足度は有意な関連がなかった ( $p > 0.05$ ) のは、本研究の対象が利用している配食サービスは、3度の食事を賄うものではないためである。

食事は、単に栄養を身体に取り入れるだけではなく、生きていくための楽しみの1つである。地域で暮らす後期高齢女性にとって、自分で料理をすることはQOLが高まることが明らかにされている<sup>10)</sup>。味付けや献立の満足度は、これまで調理などを行っていたかなどによって相違があると思われるが、本調査では不明である。健康に関心が高い高齢者が多いためか、配食サービスに健康に良いとされているタンパク質や野菜、旬の食べ物を取り入れることを希望していた。また、お弁当には不向きな刺身や麺類なども希望していたことから、選択メニューのような“選ぶ楽しみ”を配食サービスに取り入れることや、定期的に利用者の献立に関する意見を取り入れる仕組みを作ることさらに満足度は高くなると思われる。

