

令和5年度 柏市フレイル予防・健康づくり出前講座 (栄養からフレイル予防) 参加者様のアンケート結果まとめ

認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会 (①～③)

- ① 機能強化型東葛北部認定栄養ケア・ステーション
中村信子、宮下総子、下山雅美、松崎満子、中野園子、森直子
- ② ハーブランド 認定栄養ケア・ステーション
土橋愛美、加藤優美
- ③ 認定栄養ケア・ステーション おいしく元気サポート 柏
荒川沙織

【目的】出前講座参加者の、特性を把握し適切な支援につなげる。

【調査方法・項目】

講座中～終了後にA4片面1枚の自記式無記名調査を実施(以下調査項目)

- ① 男・女
- ② 年齢(歳)
- ③ 指輪っかテストでチェックしてみましょう 囲めない・ちょうど囲める・隙間ができる
- ④ 最近1年間で体重の変化がありますか。
- ⑤ 1日の中で摂っているものに○を付けてください
朝食・昼食・夕食・間食(どんな間食)・その他()
- ⑥ 主食(ご飯・パン・麺など)と主菜(肉・魚・卵・大豆など)と副菜(野菜・海藻など)を組み合わせ
わせて毎日2回以上食べていますか はい・いいえ
- ⑦ 現在食事で心がけていることはありますか ある(どんなこと)・ない
- ⑧ 食事で困っていることがありますか。 ある(どんなこと)・ない
- ⑨ 何か運動はしていますか はい(どんなこと)・いいえ
- ⑩ 本日の講座 よかった(どんなところ)・よくなかった(どんなところ)
- ⑪ 最近1週間の食事について該当するところに○をしてください(10食品の多様性得点(DVS))
- ⑫ 感想がありましたかご記入をお願いいたします。

【統計解析】

DVSでは「ほとんど毎日」に1点、それ以外(「2、3日に1回」、「週に1、2回」、「ほとんど食べない」)は0点とし合計点(0-10点)を算出した。⑦、⑧についてはKH2Coderで対応分析を行った。カテゴリー変数についてはEZRでFisherの正確確率検定を実施し、有意水準は5%未満で有意とした。

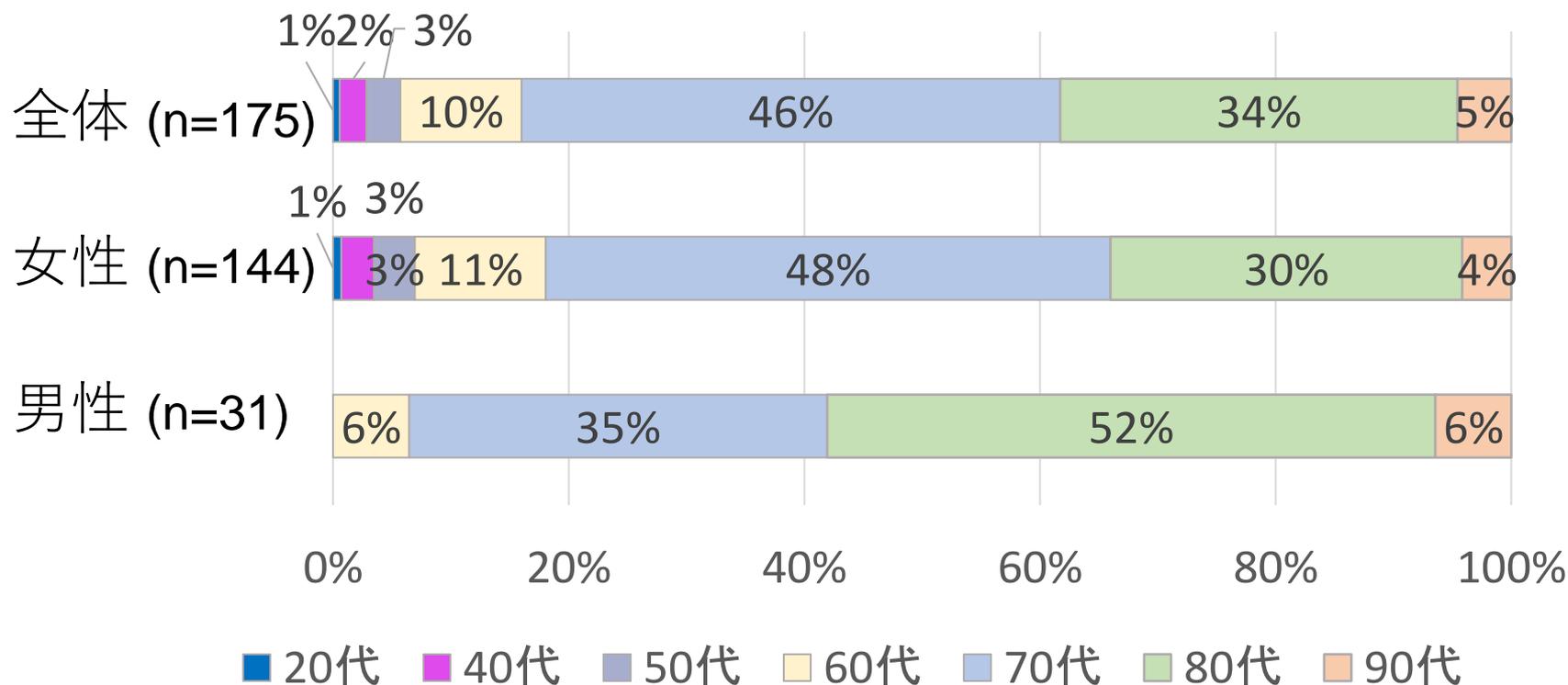
フレイル予防講座(栄養から介護予防) 概要／参加者性・年齢

実施団体 : 認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会

講座実施期間(回数): 令和5年4月～令和6年3月(13回)

内容 : 講師(管理栄養士)1名・講座1時間／回

回答者／参加者 : 175／178人 (回収率:98.3%)



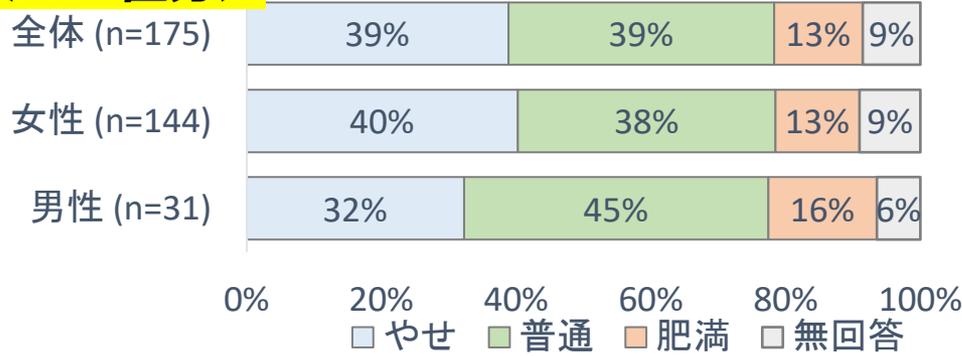
フレイル予防講座(栄養から介護予防) 実施日・参加団体について

実施日	団体名 柏市内	人数	□女性 □男性	
2023度	全体	(n=175)	82	18
4月	A	(n=8)	88	13
6月	B	(n=9)	100	
7月	C	(n=16)	69	31
7月	D	(n=25)	64	36
7月	E	(n=13)	77	23
7月	F	(n=8)	63	38
7月	G	(n=16)	94	6
8月	H	(n=20)	75	25
9月	I	(n=10)	100	
10月	J	(n=10)	70	30
12月	K	(n=10)	100	
2月	L	(n=13)	100	
2月	M	(n=17)	94	6

0% 50% 100%

BMI、1年間の体重変化

<BMI区分>



P=0.773

日本人の食事摂取基準(2020年版)

BMI目標範囲

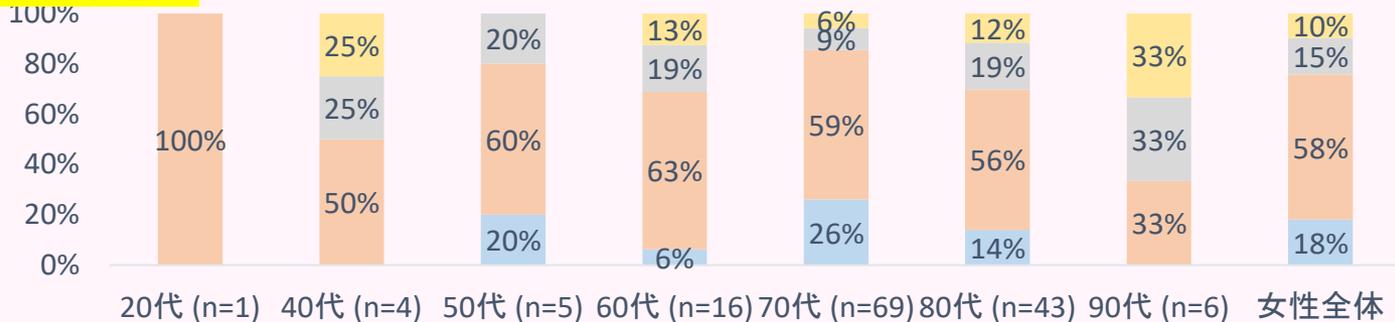
18~49歳 18.5~24.9

50~64歳 20.0~24.9

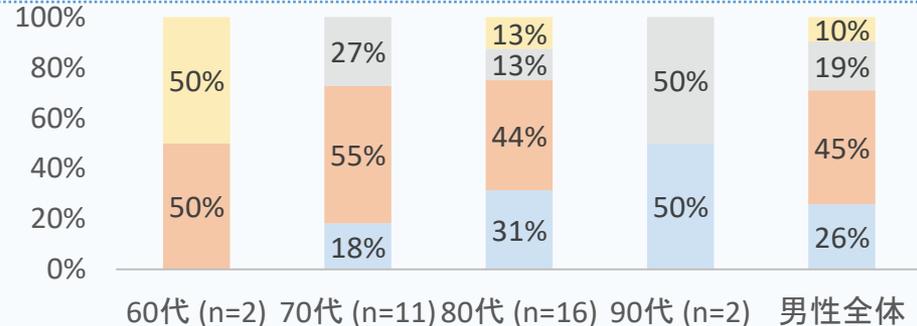
65歳以上 21.5~24.9

<1年間の体重変化>

女性



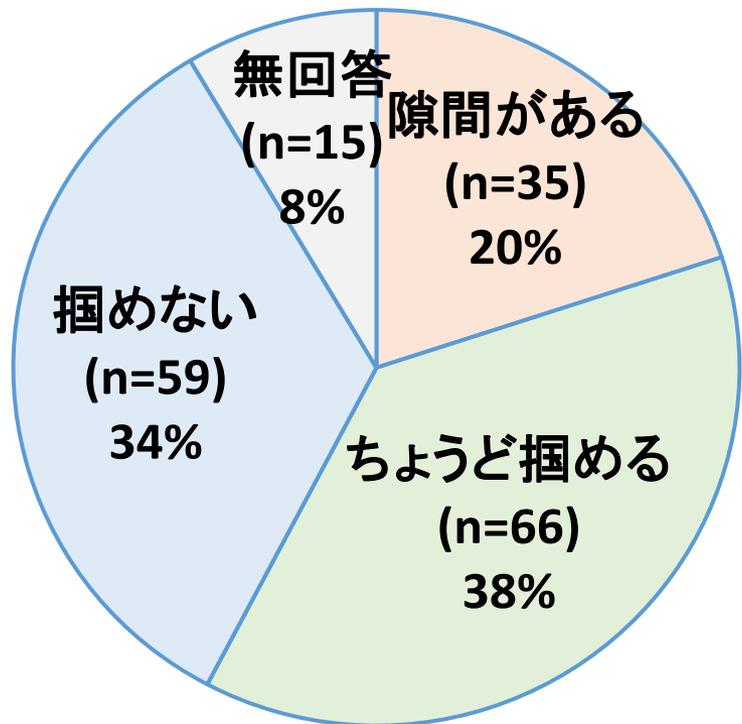
男性



■ 減少 ■ 維持 ■ 増加 ■ 無回答

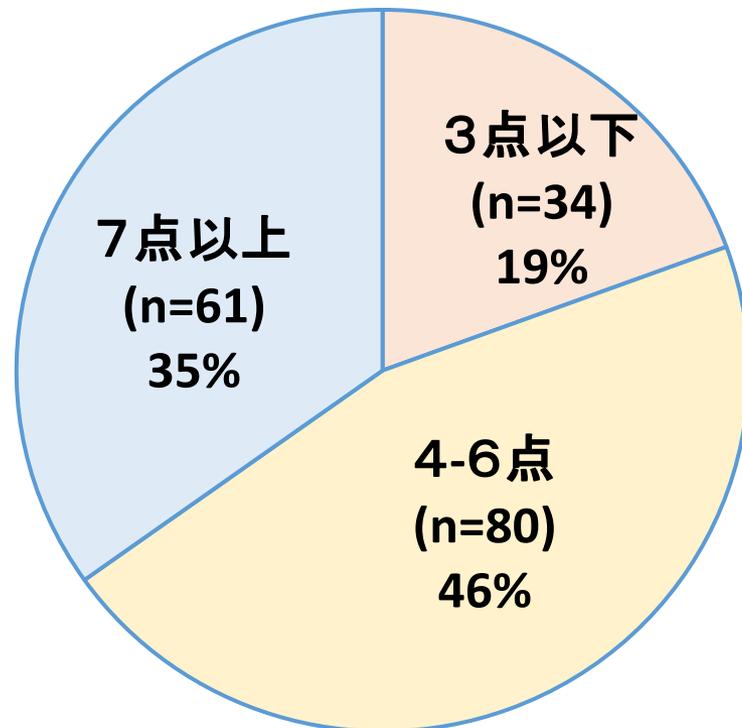
% n=175 (女性n=144 男性n=31)

指輪っかテスト・直近1週間の食事の多様性



指輪っかテスト

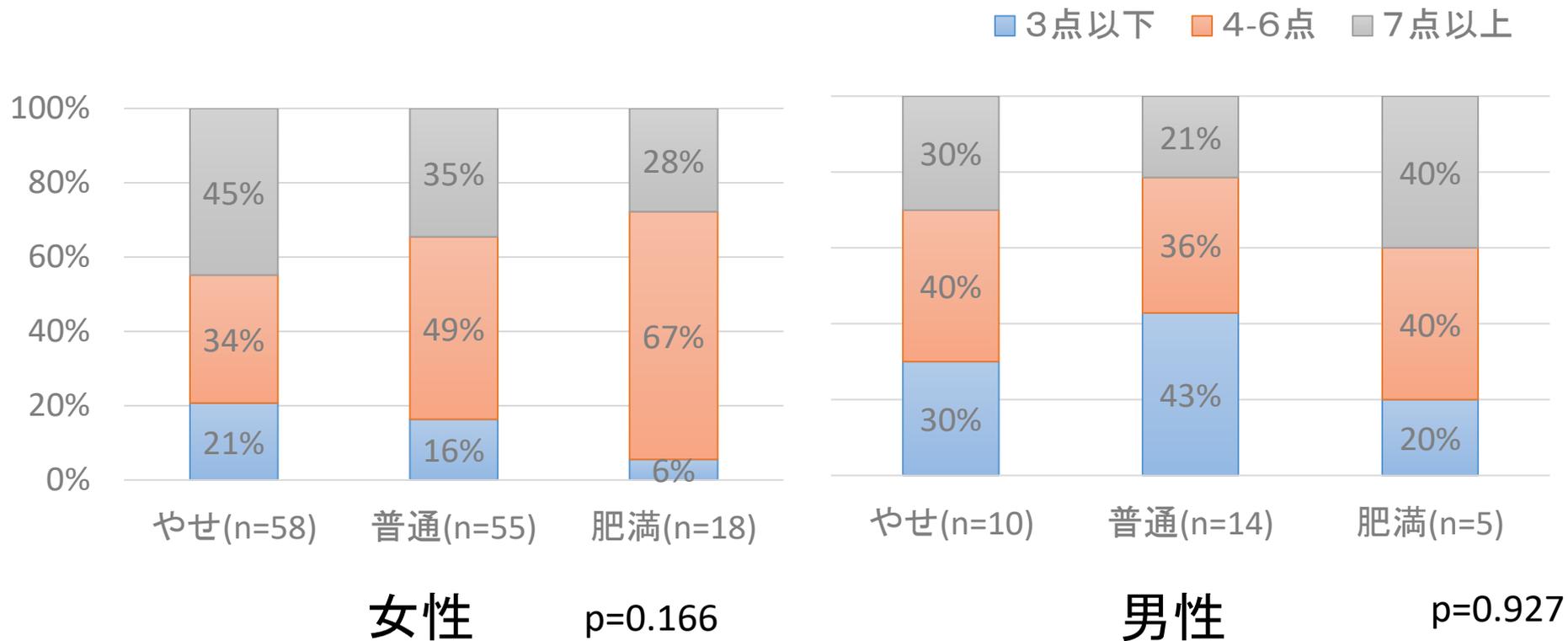
両手の親指と人差し指で輪を作る。利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。ふくらはぎの方が太い場合は「囲めない」、同じくらいの場合は「ちょうど囲める」、指輪っかの方が大きい場合は「隙間ができる」とした。



直近1週間の食事の多様性

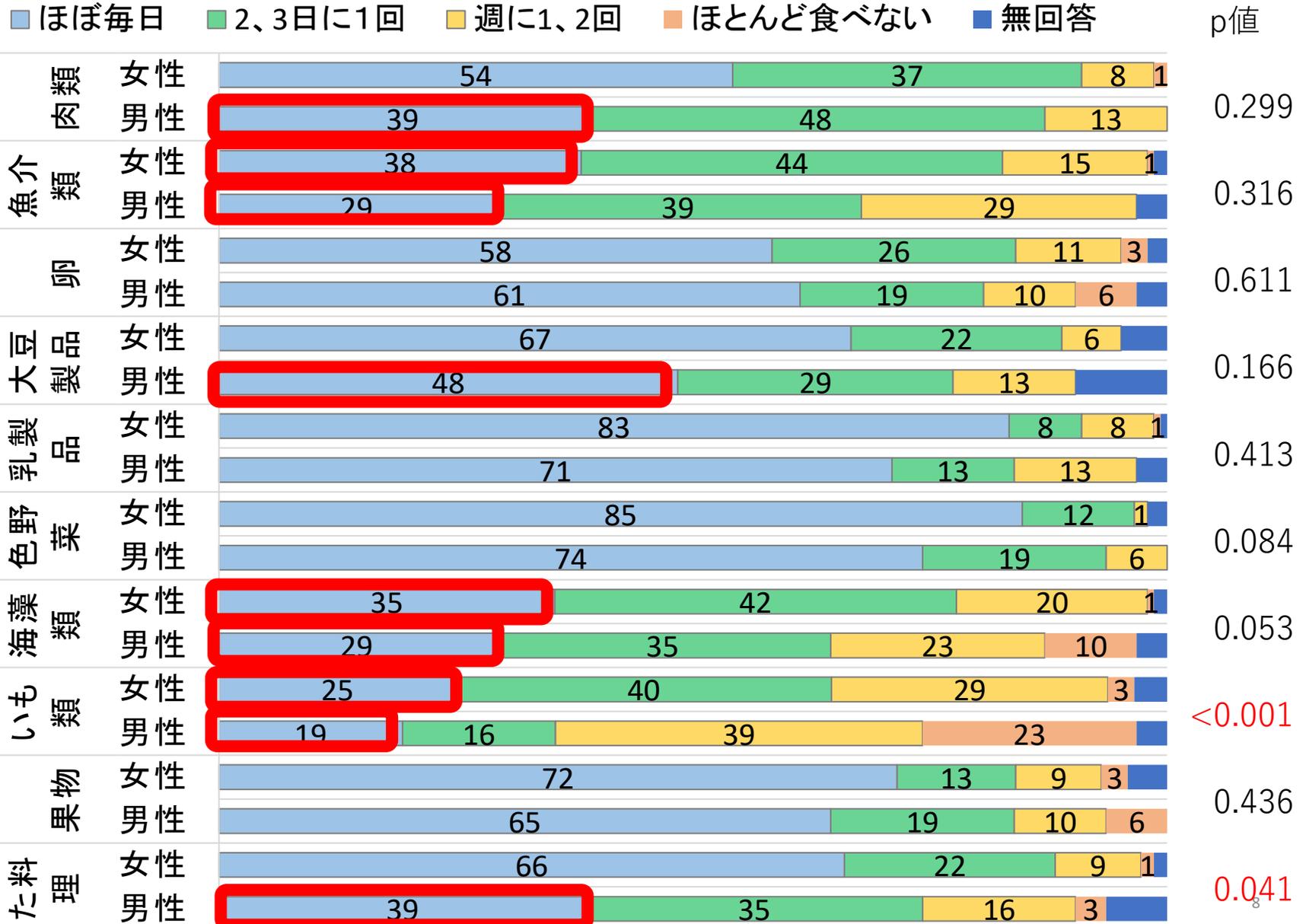
10食品群について「ほぼ毎日」の食品群だけに1点として計算(10点満点)

BMI・体重増減別の食品摂取の多様性得点①



○ やせ群はDVS3点以下が女性で約2割、男性で3割を占めたが統計的にはBMI区分別のDVSに有意差はみられなかった。

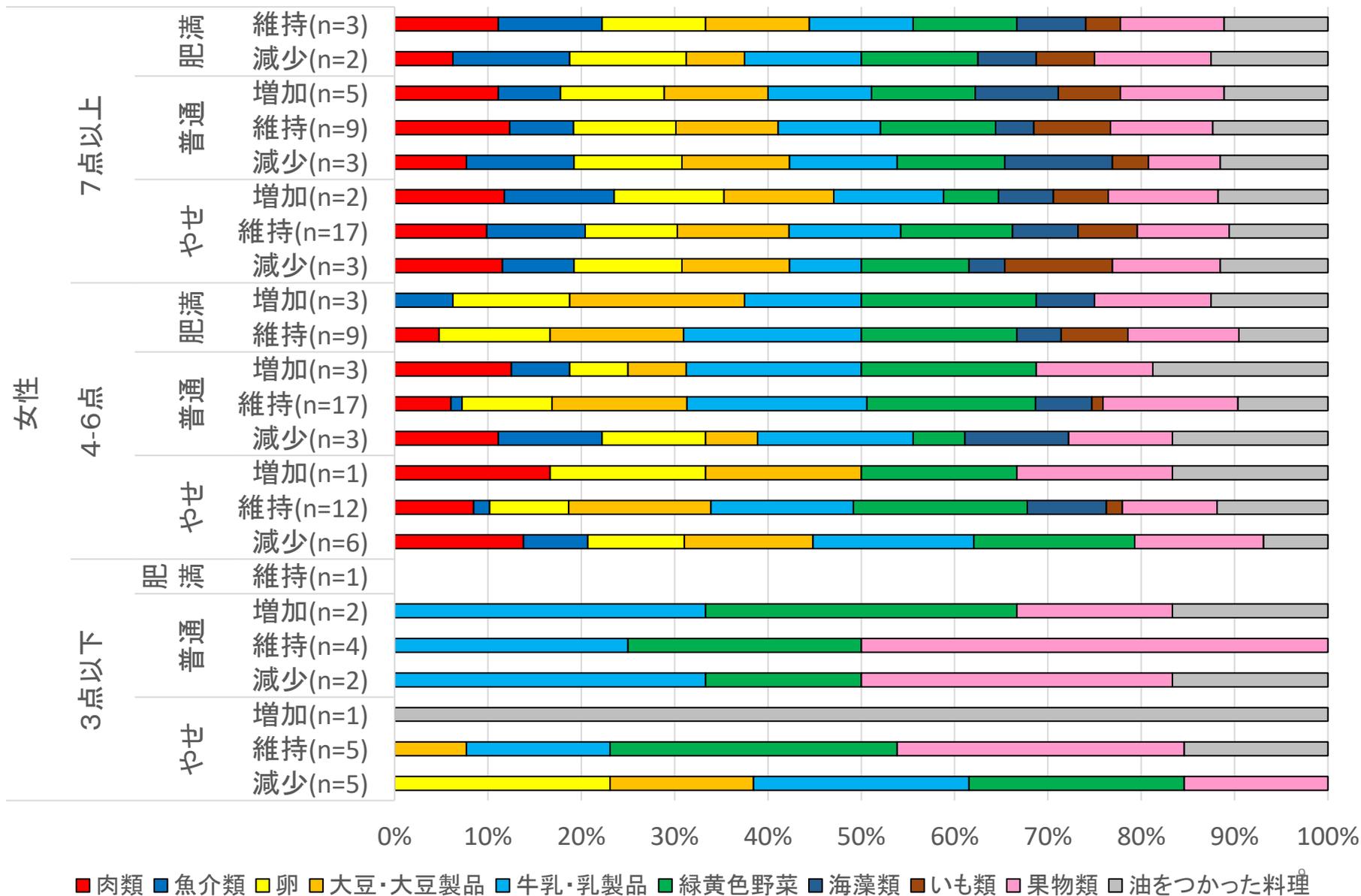
最近1週間の食事について



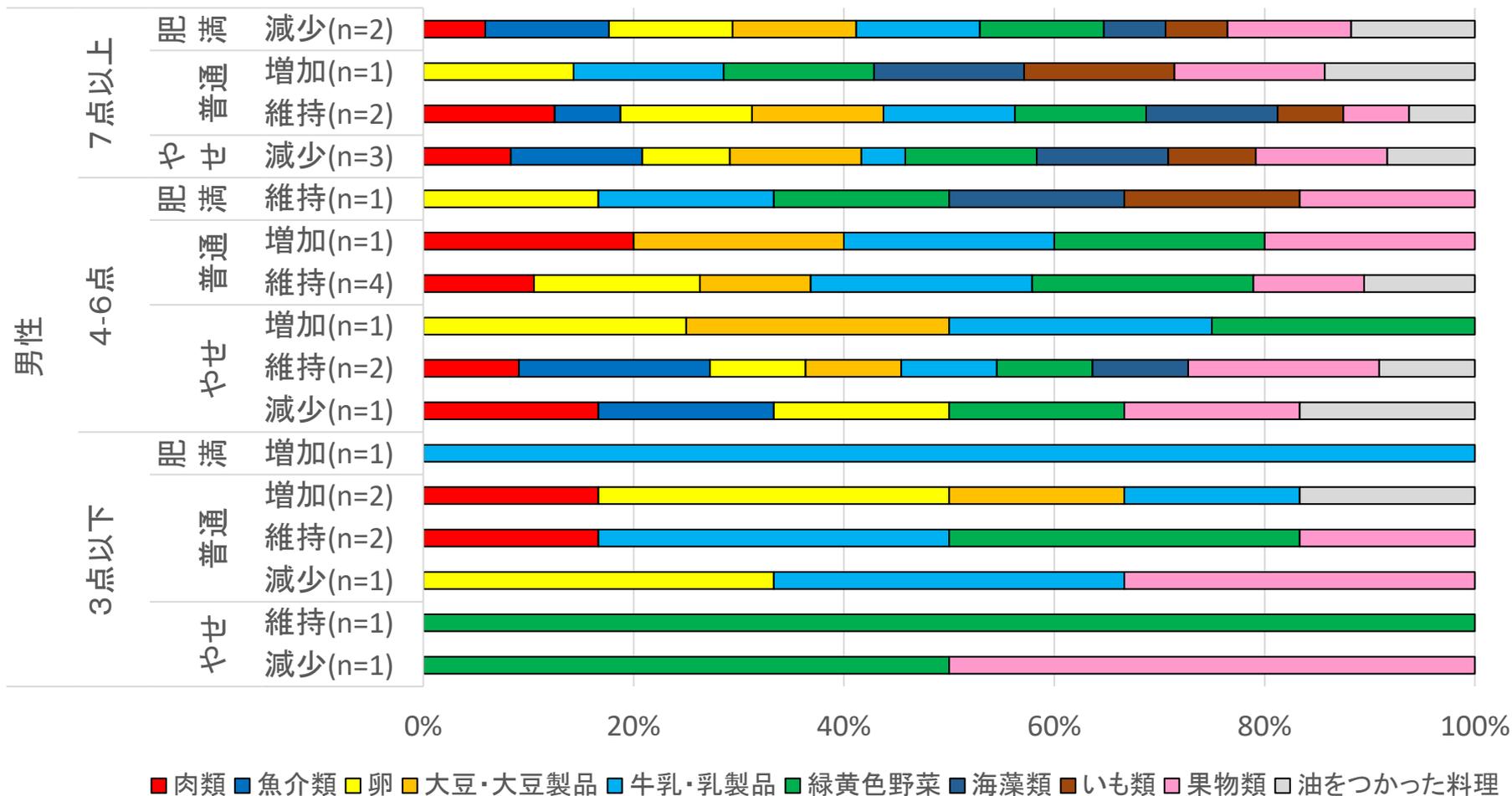
50%未満

% 検定は無回答者を除き実施した。 n=175 (女性n=144 男性n=31)

DVS・BMI・体重増減別の食事の多様性 ほぼ毎日摂取する食品群（女性）

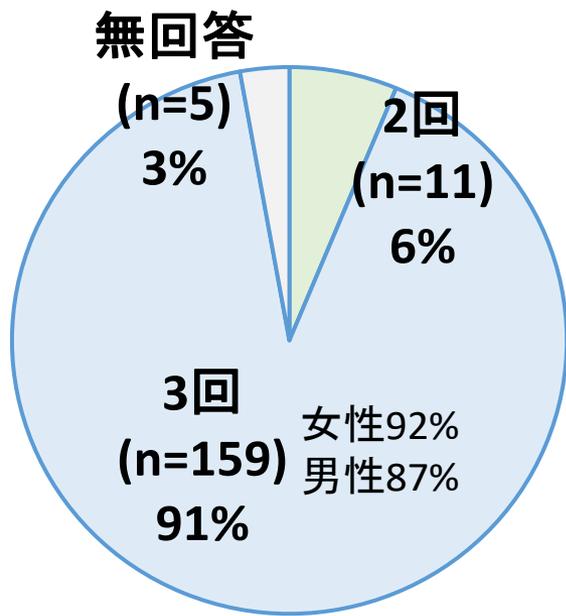


DVS・BMI・体重増減別の食事の多様性 ほぼ毎日摂取する食品群（男性）

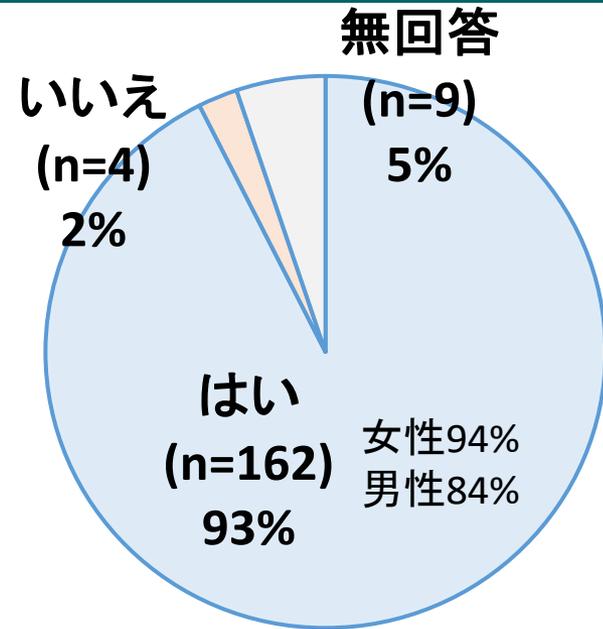


・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、果物類は男女ともほぼすべてのレベルで出現
 ・女性はDVS3点以下全員、男性ではDVSのどの区分でも肉・魚介類とも「ほぼ毎日」
 食べない者がいる。

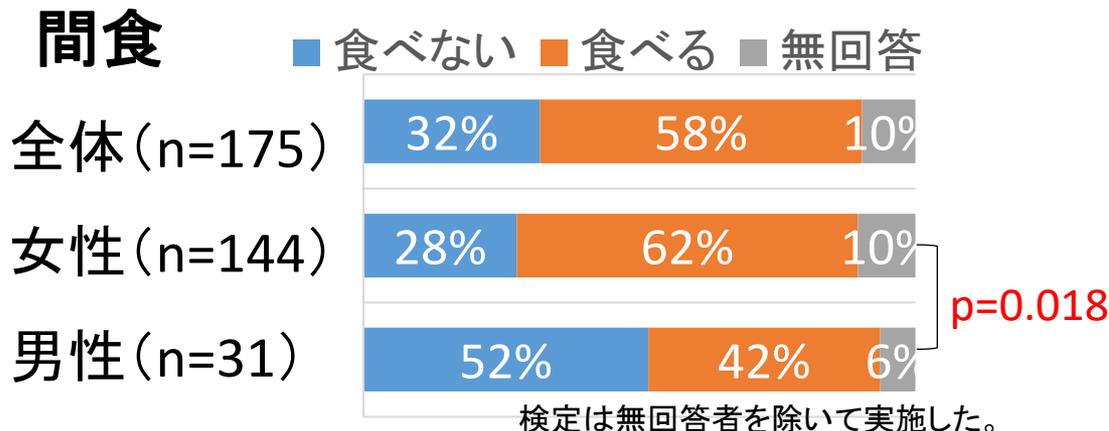
食事回数、主食・主菜・副菜揃った食事、間食



1日の食事回数



主食・主菜・副菜を組み合わせて毎日2回以上食べていますか



食事回数、主食・主菜・副菜が揃った食事は**男女とも8割以上**で有意差なし。
 間食は参加**女性の約6割**、男性では約4割が「食べる」と回答し**有意差がみられた**($p < 0.05$)。

⑦～⑩アンケート項目 性別回答割合

男性は「食事での心掛け」や「食事で困っていること」への無回答者の割合が多くみられた。また講座への満足度がやや低い傾向がみられた。

項目	性別	ある・はい よかった	ない・いいえ・ よくなかった	無回答	p値
⑦食事で心掛けてい ることはありますか	女性	118 (81.9)	5 (3.5)	21 (14.6)	0.483
	男性	13 (41.9)	1 (3.2)	17 (54.8)	
	総計	131 (74.9)	6 (3.4)	38 (21.7)	
⑧食事で困っている ことあり	女性	45 (31.3)	25 (17.4)	74 (51.4)	0.415
	男性	3 (9.7)	4 (12.9)	24 (77.4)	
	総計	48 (27.4)	29 (16.6)	98 (56.0)	
⑨何か運動をしてい るか	女性	112 (77.8)	10 (6.9)	22 (15.3)	0.691
	男性	24 (77.4)	1 (3.2)	6 (19.4)	
	総計	136 (77.7)	11 (6.3)	28 (16.0)	
⑩本日の講座はよ かった	女性	136 (94.4)	0 (0.0)	8 (5.6)	/
	男性	26 (83.9)	0 (0.0)	5 (16.1)	
	総計	162 (92.6)	0 (0.0)	13 (7.4)	

n(%) 検定は無回答を除き実施した。

n=175 (女性n=144 男性n=31)

男性の満足度が女性と比較しやや低い傾向にある理由の考察

項目	性別	ある・はい よかった	ない・いいえ・ よくなかった	無回答
⑦食事で心掛けてい ることはありますか	女性	118 (81.9)	5 (3.5)	21 (14.6)
	男性	13 (41.9)	1 (3.2)	17 (54.8)
	総計	131 (74.9)	6 (3.4)	38 (21.7)
⑧食事で困っている ことあり	女性	45 (31.3)	25 (17.4)	74 (51.4)
	男性	3 (9.7)	4 (12.9)	24 (77.4)
	総計	48 (27.4)	29 (16.6)	98 (56.0)
⑩本日の講座はよ かった	女性	136 (94.4)	0 (0.0)	8 (5.6)
	男性	26 (83.9)	0 (0.0)	5 (16.1)
	総計	162 (92.6)	0 (0.0)	13 (7.4)

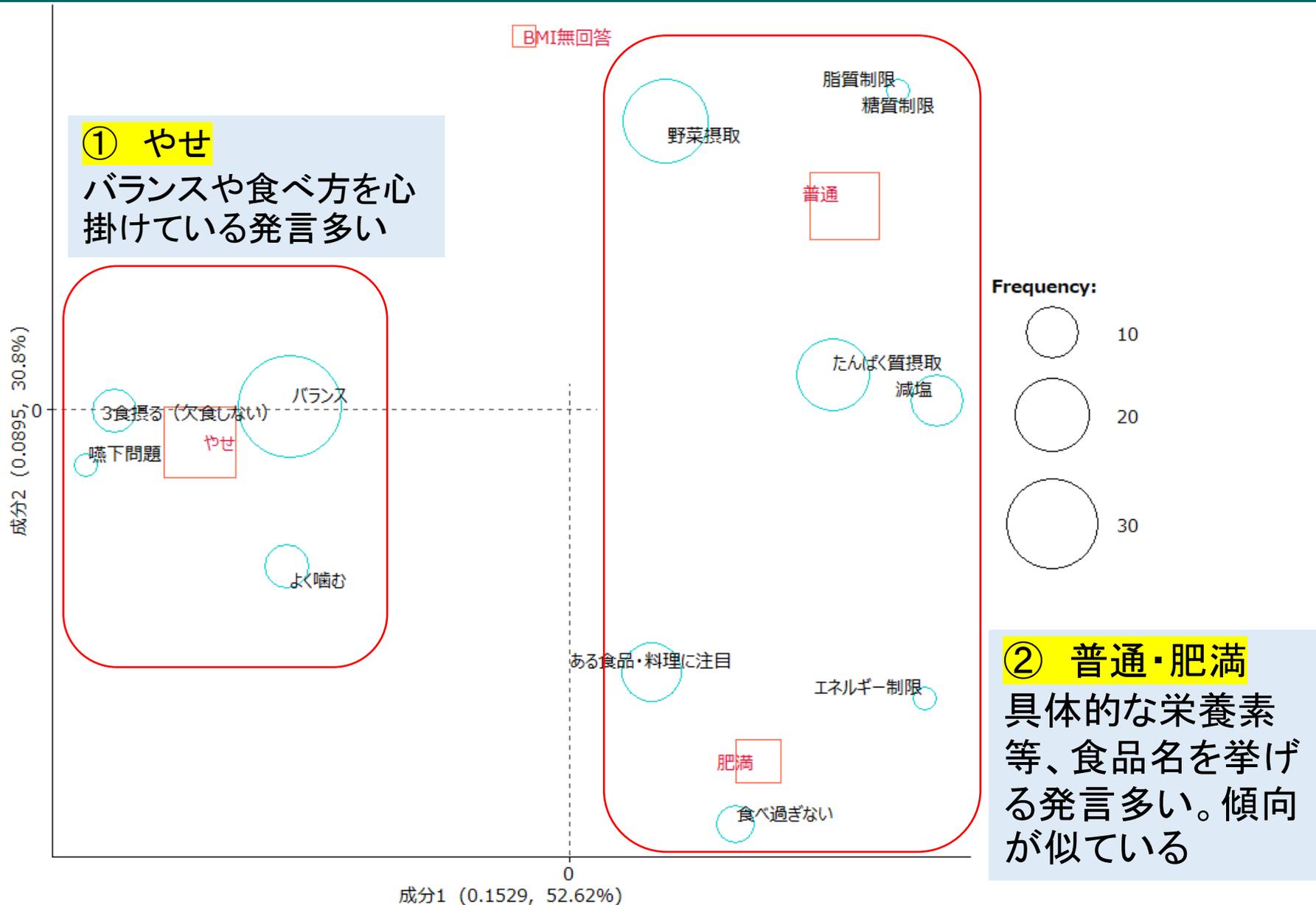
表 再掲

○回答選択肢が2択(「よかった」、「よくなかった」)だったため、「普通」などと中間的な回答者は「無回答」に転じた可能性がある。

○中・高年(50-90代)の男性は自身で食事を作らない、食への関心が低い者が多いとの報告がある*。本回答男性も、そもそも「**食事(づくり)**」、**献立作成への興味・関心が低い可能性**がある。→対象者のニーズ、性別などを踏まえ講座内容を検討した方がよいか？

*ISSP国際比較調査2012男女の役割、内閣府令和4年男女共同参画社会に関する世論調査、他民間調査料理に関する調査(2024年) | リサーチ・市場調査ならクロス・マーケティング (cross-m.co.jp)など

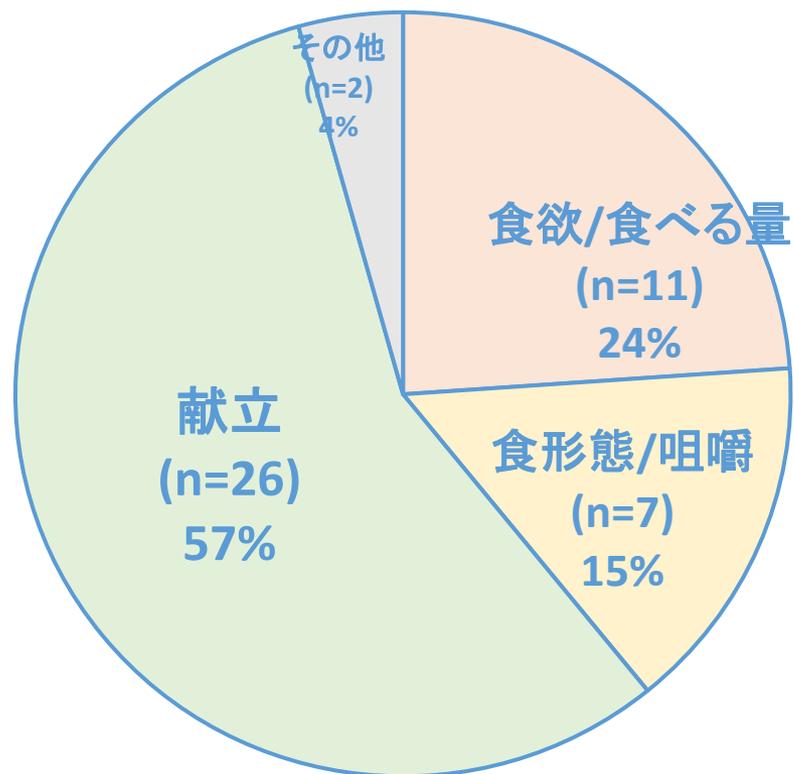
食事で心がけていること



食事で困っていることについて

食事で困っていることがありますか

ある 27.4% (女性31.3% 男性9.7%) / 175人中



- 参加者の大半を占める高齢女性は、**家庭での主な調理担当者**? → 献立に悩む
- 食欲/食べる量11人のうち、やせ4人+普通3人は「**食欲ない**」を回答
- 食形態/咀嚼・・・5/7人「**固いものが食べられない**」⇨ **歯の問題**か



食事で困っていることについて

分類	性別	BMI	困っていること	分類	性別	BMI	困っていること
献立 (n=26)	女性	やせ	1人なので作るのも面倒、何回も同じ物を食べる	食形態 /咀嚼 (n=7)	女性	やせ	かたい物
			1日3食のメニューを考える事家族3人				かたい物がだめ
			献立			普通	かたいもの
			何をつくってよいのか				かたいものがたべられない
			好きなものにかたよる				かむこと、弱くなった
			好きなものばかりつくってしまう				食べる時間が短い。噛む回数が少ない
			時間かかるのが面倒になる				肥満
			同じものになる				
		普通	バランス	食欲 /食べる量 (n=11)	女性	やせ	お腹がすかない時も食べ過ぎる
			メニューに変化がない				暑くて食欲が落ちる
			作るのに具材をいろいろ入れ量が多く結果捨てている				食べたい物がない
			作る時間がない				食欲がなくなってきた
			子供が魚を好まないので肉食が殆どになってしまう			太る方法	
			同じメニューになる時がある		普通	食べる量が減ってきた	
	野菜が少ない		食べる量が少なくなった				
	野菜が不足がち		朝食は食べられない				
	油っこい料理は？		肥満		たくさん食べたい		
	お肉をなかなか食べれない				つい食べ過ぎること		
	塩分の摂りすぎ				量が多い		
	作るのが飽きている			その他 (n=4)*	男性	やせ	乳製品でお腹ゴロゴロ
	変わりばえしない献立	女性	普通			生野菜、豆腐等、日持ちの短いものの保存、購入	
	毎日買い物にいけないので、ある物で		*女性2名(やせ1名、普通1名)は具体例がなかった。				
	毎日何をつくっていいのか悩む						
	野菜不足、菜ものが高くとブロッコリーの冷凍ばかりになっている						
	献立						
	男性	やせ	献立				
普通		味付けが薄くなってくる					

n=48 文章そのまま

まとめ 1

- 参加者BMI：やせの者約4割、肥満者約1割
- 指輪っかテスト：隙間がある2割、ちょうど拵める約4割
- 10食品群中「ほぼ毎日食べている」食品
 - ・男女とも多い = 「卵」約6割、「果物」は6~7割
「牛乳・乳製品」「緑黄色野菜」は7~8割
 - ・男女とも5割以下 = 「魚介類」「いも類」「海藻類」
 - ・男性のみ5割以下 = 「肉類」「大豆・大豆製品」「油を使った料理」

フレイルの疑い
約2~4割？

とりあえず炭水化物+卵+野菜など食べている？

- DVS3点未満+体重減少群は肉・魚を「ほぼ毎日食べない」
- 男女とも約8~9割の者が「主食・主菜・副菜が揃っている」と自覚



通いの場に参加しているいわゆる「健康関心層」以上と考えられる対象者のうち、男女とも主食・主菜・副菜が揃った食事をしている者が多い（約8~9割）一方で、約2割がDVS3点以下の多様性に乏しい食生活傾向にある。また、DVSが低い者のうち、特に体重減少者は肉・魚介類の摂取頻度が低い。

まとめ 2

- 女性の方が男性よりも間食喫食者割合、食事への関心（心掛け・困りごと）への回答者割合および講座満足者割合が多かった。
- やせの者は、バランスや食べ方を心掛けている発言があるものの、バランスのよい「具体的な食事内容や量」・「BMI目標値」のメリット・デメリットがわからない、行動するまでもないと思っている可能性が？
- BMI普通や肥満者は、たんぱく質摂取、減塩、野菜摂取、脂質・糖質制限など、エネルギー制限、ある食品・料理（例 ヨーグルトなど）など具体的な関心事がある傾向がみられる。



性、年齢、BMIなどの対象者特性を汲み取り、ニーズや課題にマッチした講座内容の構築の必要性が考えられた。回答者の大半が女性で占められていることから、食事への心掛け、困りごとに関する回答は、全体としては「バランス」や「献立」に対する関心・お困りごとが多かったが、講座満足度向上ならびに地域住民の食生活支援のためには、男性や無回答者の健康や食への関心事*を把握し、支援拡大につなげていく必要性も考えられた。

*料理に関する調査(2024年) | リサーチ・市場調査ならクロス・マーケティング (cross-m.co.jp)

身体の悩みに関する調査(2022年)男性編 | リサーチ・市場調査ならクロス・マーケティング (cross-m.co.jp) など