

台日社區交流活動報告

—日本と台湾における高齢者の 食生活への意識差—

張豈瑋

1. はじめに

2024 年の台日社區交流夏活動は 8 月 7 日から 8 月 12 日まで名古屋市(愛知県・日本)で行われた。台日社區交流は台湾と日本の学生が様々な社会問題に取り込むことによって国際的視野を身に付けるという活動である。2024 年の参加者は東海大學(台湾、以下東海)が 8 人、愛知県立大学(以下、県大)が 5 人、人間環境大学(以下、環境大)が 3 人、東京女子大学(以下、東女大)が 3 人で、合計 19 人であった。合宿期間中は、台湾、日本の大学生で構成されたグループに分かれ、夏活動の全体のテーマである「高齢者」についてそれぞれ関心のあるテーマを調査した。筆者が所属するグループは東海 2 人(日本語文化学科大学院一年生、高齢者健康と運動科学学科三年生)、県大 1 人(外国語学部四年生)、東女大 1 人(現代教養学部三年生)、環境大一人(環境データサイエンス学科一年生)の学生で構成された。

本稿は台湾と日本という環境で暮らしている高齢者たちの食生活の実態を捉えるものである。そして、食生活の共通点と相違点および食生活の習慣の文化差について考察した。

2. 高齢者の定義

世界保健機構(WHO)は 65 歳以上の人を高齢者(elderly people)と定義している。台湾で老人の生活を保障する「老人福利法」には、65 歳以上の人を高齢者と定義している。一方、日本で一般的に高齢者を 65 歳以上の人だと思われるが、実際統一する規範がなく、法律と政策によって高齢者の年齢が変わる。本稿では日本と台湾の高齢者の実態を比較する調査であるため、WHO

と台湾の定義に沿い、65 歳以上の人とする。

3. 食生活の重要性と共食

3.1 フレイルの予防と共食

まず、食生活はフレイルの予防に大きく関わるという。フレイルとは、虚弱や老衰を意味する「Frailty」が語源となっており、「加齢により心身が古い衰えた状態」を指している。フレイルが加速すると、要介護の可能性が高くなるとされている。表 1 で提示される 5 つの基準は 3 項目以上該当するとフレイルと見なされる。また、1 または 2 項目該当した場合は前段階のプレフレイルと見なされる(長寿科学振興財団 2023)。

表1 フレイルの五つの基準¹

	項目	説明
1	体重減少	意図的に体重を減らしていないのに、半年間で 2～3kg 以上体重が減少する。
2	筋力低下 (握力低下)	握力が男性では 26kg 未満、女性では 18kg 未満。
3	疲労感	この二週間わけもなく、疲れを感じる。
4	歩行速度の低下	前に比べて歩くのが遅いと感じる。
5	身体活動の低下	軽い運動や体操をしているか、定期的に運動・スポーツをしているか、二つの質問に対して「いずれもしていない」と答える人。

フレイルは食生活が原因の一つだと考えられる。一人暮らしだけではなく、高齢者夫婦も食事を作るのが面倒と感じ、単品のメニューやパン、ご飯だけなど簡単に食事を済ませてしまうことが

ある。栄養バランスを重視しない食習慣で、低栄養状態に陥りやすくなる。低栄養状態は活動力低下に繋がり、最終的にフレイルの状態になる(宇都宮 2021)。

フレイルを予防するには、運動、十分な栄養を取ることと口腔機能の維持、社会交流参加と心の健康を保つことが重要だ。前述の通り、フレイルの進行速度は特に栄養不足と関係している。半年以内に2キロ以上体重が減った、またはBMIが18.5未満になった人は、両方に当てはまらない人に比べて、3年以内に要介護になるリスクが1.7倍高くなると報告されている(Kinoshita K et al. 2020)。

また、フレイルを予防するためには、孤食よりも共食の方が効果的である。共食をする食事は家族や同居人などとのコミュニケーションの機会になる。ここでいう孤食とは一人でご飯を食べることで、共食とは誰かが付き添って一緒にご飯を食べるという意味である²。楽しく食べることによって食欲が高まる。したがって、食事頻度と食事量が増え、低栄養の状態と口腔機能の低下を避けることができる(宇都宮 2021)。

3.2 QOL 生活品質向上と共食

良い食生活を保つことはフレイルの予防だけではない。高齢者にとって食べることを積極的に捉えと、生活品質(QOL)の向上や健康寿命の増大に繋がることが予想されている。食材の購入から調理することや食器の片付けなど食事に伴って、体を動かす機会が増える。活動しているうちに、必ず高齢者にコミュニティの人とのコミュニケーションが増える(厚生労働省, 2009)。交流が伴う食生活を通してQOLが向上すると示唆していることは、共食の良さを改めて示しているといえるだろう。

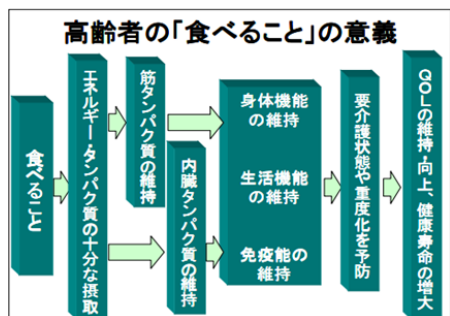


図1 高齢者の「食べること」の意義(厚生労働省 2009)

このように多くの先行研究が高齢者にとって食生活の重要性を強調してきたが、楽しい、寂しい気持ちはその人の考えに関係している。しかし、高齢者自身が食事に対する考えについて調査する事例はあまりない。そのため、本稿では高齢者自身の食生活の実態を捉えるために調査を行う。

4. 調査の方向

4.1 飲食の特色の比較

高齢者の食生活を調査する前に、日本と台湾の家庭料理がどのように違うか知る必要がある。グループメンバーがお互いに家でよく作る家庭料理についてブレインストーミングを行い、共通点を表 2 のようにまとめた³。台湾の家庭料理は日本の家庭料理と比べると、胡椒やオイスターソースといった調味料を使用していることから、味付けが濃い特徴があり、高齢者の健康に関わっていると考えられる。

表2 グループメンバーによる台湾と日本の家庭料理の特徴

	食材	調味料	調理方法と特徴
台湾	海鮮、豚肉、鶏肉、豆腐、野菜	スパイスや調味料が豊富で、特に醤油、オイスターソース、五香粉	炒める、煮る、蒸す、揚げるなどに用いられる。 味付けはしっかりしていて、甘辛い味やスパイシーな味が好まれる。
日本	魚、米、野菜、豆類特に大豆製品が多く	醤油、みりん、味噌、酢などが主に使われる。	焼く、煮る、蒸す、生で食べる（刺身）などの調理方法で素材の持つ自然な風味を大切にし、繊細な味付けと思われる。

4.2 外食文化の違い

日本と台湾の食生活の違いのブレインストーミングでは、台湾の外食文化が日本に比べて盛んであることが指摘された。理由は夜市など時間の制限がなくいつでも外食できる独特な文化があるからだ⁴。外食⁵は体の状態に応じて塩加減などを調整できないため、体に悪いとされているが、食事の調理をしなくても食事を済ませられるメリットがある。そのため、台湾に住んでいる高齢者は外食文化の影響を受け、外食で食事を済ませる頻度が高まると予想される。

4.3 台湾と日本の外食頻度

高齢者の外食の頻度について日本と台湾の高齢者を政府のデータから比較した。日本の高齢者は「令和元年国民健康・栄養調査報告書⁶」、台湾の高齢者は「国民營養健康狀況變遷調查(106－109 年)⁷」のデータをそれぞれ参照した。

厚生労働省(2019)によれば、日本の高齢者の一週間の外食頻度は年齢別および男女別に分類して示されている。「60 歳～69 歳」と「70 歳以上」の回答者は男女合計で、それぞれ「60 歳～69 歳」が 1170 人と「70 歳以上」が 1764 人である。

一方で、「国民營養健康狀況變遷調查(106－109 年)」によれば、台湾の高齢者の一週間の外食頻度が全体、年齢別と男女別に統計されている。「65 歳～74 歳」は 1934 人で、「75 歳以上」は 1054 人であった。

台湾と日本の高齢者を外食の有無で分類して分析した結果、日本で週に一回以上外食をしている人は「60 歳～69 歳」の人で 28.8%、「70 歳以上」の人で 17.2%であった。したがって、「70 歳以上」の人より、「60 歳～69 歳」の人のほうが外食の頻度が高いということがわかった。一方、台湾で週に 1 回以上外食をしている人は「65 歳～74 歳」で 68.7%、「75 歳以上」で 55%であった。ここから、「75 歳以上」の人より、「65 歳～74 歳」の人のほうが外食の頻度が高いということがわかった。台湾と日本の比較するデータの年齢層が同じではないので推測の域を出ないが、台湾の高齢者は日本の高齢者と比べて外食の頻度が高い可能性があることがわかった

5. 調査概要

先行研究では、共食がフレイル予防に繋がることと、台湾の高齢者の方が外食する頻度が多い可能性があることが明らかになった。しかし、高齢者の食生活の実例を示している研究があまりないのに加えて、台湾の外食文化が高齢者の食事にとどう影響しているかについては明らかにされていない。そこで、本稿では台湾と日本の高齢者の孤食と共食の実態を比較し、高齢者の共食および孤食の頻度を明らかにすること、高齢者の外食および内食の頻度、高齢者の食事に対する考え方の実態を明らかにすることを目的とした。

調査方法： 事前準備する質問をし、回答に応じて掘り下げる半構造化インタビューで行った。また、インタビュー対象に食卓の写真を一枚資料として提供してもらった。

調査対象： 65 歳以上の高齢者を対象に、二人の台湾人と二人の日本人にインタビューした。

質問紙： インタビューでは基本情報の質問を 5 項目、内食と外食についての質問を 3 項目行った。調査対象者により質問は日本語、中国語で行った。詳しい質問項目は最後の付録を参照のこと。

調査時間と場所： 合宿活動は日本で行われたため、台湾人へのインタビューは SNS のビデオ通話を用いてインタビューをした。8 月 8 日と 8 月 9 日に二人の台湾人の女性 K 氏と S 氏にインタビューをした。8 月 10 日に日本人の A 氏夫婦二人にインタビューした(表 3)。

表3 インタビューの対象

国籍	インタビュー対象	インタビュー時間	インタビューの場所
台湾	K 氏(女性)	8 月 8 日(木) 午後 2 時～午後 2 時 20 分	ビデオ通話で
	S 氏(女性)	8 月 9 日(土) 午前 10 時～午後 10 時 40 分	ビデオ通話で

日本	A 氏(男性)	8 月 10 日(金) 午後 2 時～午後 3 時 20 分	自宅で
	A 氏(女性)	8 月 10 日(金) 午後 2 時～午後 3 時 20 分	自宅で

6. 調査結果

インタビュー調査の結果を以下にまとめる。インタビューではそれぞれの調査対象者の外食と内食、共食と孤食という食生活が明らかになった。結果は表 4 の通りである。

表4 外食と内食、共食と孤食の調査結果

	K 氏(女性)	S 氏(女性)	A 氏(男性)	A 氏(女性)
基本情報				
年齢	70 代	70 代	70 代	70 代
国籍	台湾	台湾	日本	日本
同居者	娘	息子	妻	夫
毎日	3 食	3 食	3 食	3 食
外食と内食				
外食の頻度	ほぼなし	平日の昼	月 3 回ほど	

内食の頻度	毎食	それ以外	ほぼ毎食	
食べるもの (外食)	なし	朝: 饅頭、牛乳 昼: 弁当 注: 自分か孫 が外食を買う	なし	
食べるもの (内食)	朝: 果物、卵、饅頭、牛乳 昼: スープ、 野菜多め その他: 調味料は少量、毎日卵 1 つ	夜: 息子の嫁 が作る	朝: 味噌汁、ごはん、ヨーグルト、 家でとれた野菜でジュース 昼: 前日の残りもの 夜: 近所に住む娘家族から届けて もらう	
共食と孤食				
共食の頻度	ほぼ毎食	夜	毎食	
孤食の頻度	平日の昼のみ	朝と昼	なし	
共食と孤食時の 食べ物の変化	残り物、簡単に麺を 煮る	なし	まれに出かけるときは、作り置きを しておく	
食生活に対する 自己評価 (5 段階評価)	4	5	5	4.5

表 4 によれば、今回インタビューをした対象は全員とも 70 代で一日 3 食を食べ、同居人がいる

ことが共通している。外食と内食の調査では、K 氏と A 氏夫婦はほぼ外食しないのに対して、S 氏は平日ご飯を作る同居人が仕事のため外食している。共食と孤食の調査では、K 氏と S 氏は定期的に孤食しているのに対して、A 氏夫婦はいつも共食している。食生活に対する自己評価では、食生活に満足している点が共通しているが、A 氏(女性)はたまに料理することが面倒くさいと感ずるため、評価がやや下がるとする。その他 3 人の調査対象者には今の食事に特に不満がないゆえ、食生活の自己評価について特に理由を述べていない。

次は、調査対象者が具体的に何を食べているのか調べるために日常生活で食べている食卓の一部を写真にとり、資料として提供してもらった。食事内容については以下の通りである。



図2 K 氏(台湾)の晩ご飯の食卓(写真)

図 2 は K 氏の晩ごはんである。K 氏自身が調理し、同居人の娘が下拵えを手伝った。食事は五穀米に豚レバー、空芯菜炒め、焼き魚、豚足の煮込みが含まれている。



図3 S 氏(台湾)の晩ご飯の食卓(写真)

図3はS氏の晩ごはんである。S氏の息子の嫁が調理した。食事は煮魚、塩豚と空芯菜のスープが含まれている。



図4 A氏夫婦の晩ご飯の食卓(写真)

図4はA氏夫婦の晩ごはんである。A氏夫婦の近所に住んでいる娘が調理し、妻のA氏が配膳した。食事はご飯に味噌汁、焼き魚、ナスとオクラの和え物、鶏肉とズッキーニの煮物が含まれている。それにお茶も添えられている。

7. 考察

7.1 共食と孤食

まず、共食と孤食の頻度と楽しさについての分析をする。A氏夫婦は孤食をほとんどしないため、共食と孤食の楽しさが変わらないと答えた。それに対して、K氏とS氏はほとんど毎日孤食と共食をしており、共食のほうが楽しいと答えた。

おそらく孤食の頻度が少ない人にとっては、共食と孤食の意識に明確な差は見られないだろう。一方で、孤食を頻繁にする人にとっては、共食と孤食の状況を比較する機会が多いため、孤食よりも共食の方が楽しいと考えるだろう。つまり、孤食をする機会が多い人ほど、共食の楽しさを知っているのではないかと推測する。

また、孤食をするときは何を食べるかを聞くと、弁当を買ったり、前日の残り物を食べたりすると回答している。そして、共食するときは、回答者全員家で自炊と回答している。孤食の時は自分で一から調理をせず、調理済みの物を食べるのが多くて、孤食よりも共食するときのほうが食事に

気を使っていると考えられる。

宇都宮(2021)はコミュニケーションが交流の機会を増やすことで共食の方がいいと分析しているが、今回の調査では共食で栄養のバランスを取っていることが明らかになった。また、インタビューを通して新しく発見したのは共食するため積極的に内食する傾向があるということだ。つまり、共食はコミュニケーションの機会を増やすだけではなく、内食の頻度が増えることで栄養バランスのいい食生活を促すと考えられる。

7.2 外食と内食

次に外食の頻度と食べ物の変化について考察する。K 氏は平日の昼のみ孤食をしているが、その時残り物や簡単な麺類を食べている。S 氏は夜だけ共食し、朝と昼は孤食しているが、食べる物がいつも変わっていない。A 氏夫婦は毎食共食しており、稀に妻が出かけているときは事前に夫の食事を用意する。

調査する前に予想したように、台湾の高齢者の方が日本の高齢者よりも外食していた。先行研究からのデータもその予想と一致している。今回の調査結果によると、外食の利用頻度は S 氏、A 氏夫婦、K 氏の順に多い。しかし、台湾人の K 氏よりむしろ日本人の A 氏夫婦の方が外食の頻度が高いということもわかった。調査を通して、外食の文化が発展している台湾でも全く外食していない人もいることが明らかになった。

特に言及したいのは、台湾人同士で外食の頻度に差があったということである。K 氏が住んでいる台東県は S 氏が住んでいる台中市と比べて、外食の文化がそれほど普及していないことが影響しているのかもしれない。台東県では市中心部を除き、町中に飲食店が多くない。それで外食するには長距離を移動しなければならない。したがって、外食がもたらす便利さがほぼないといえよう。台湾国内の地域の特徴によって、外食文化の普及の差がこのような結果になったと考えられる。

また、インタビューによれば、K 氏はあまり外食していないが誘われたらレストランなどで外食するとし、料理の種類に関して普段内食では食べられないものを食べているという。また、外食で外出することにより、楽しさや運動するチャンスが増えるといえるだろう。さらに A 氏夫婦もゴルフ場に行くたびに手間を避けるため外食するとインタビューで答えていた。ゴルフから外食までの一

日のスケジュールは運動量が増え、家族以外の人と接する交流の場になっているとも言える。

本人たちは無意識のうちに社交し、身体的にもフレイル予防をしている実態から見れば、コミュニティの接触を増やすのは先行研究で指摘したように内食に限らず、外食にもあると考えられる。

7.3 外食の効果

最後は外食の効果を分析したい。食生活の評価について A 氏(女性)は調理が面倒くさいことを理由として、評価を下げた。また、インタビューを通して、自炊している K 氏と S 氏は孤食の時は簡単なものを食べ、共食の時は料理をしていることがわかった。しかし、同時に、A 氏、K 氏、S 氏の 3 人の女性が若い時に比べて料理することが面倒くさく感じていると回答している。この回答は、年を取るにつれて体力が衰えることが影響しているのだろう。外食がもたらす便利さは体が動きにくくなっている高齢者にとってより魅力的になるだろう。前節で述べたように、外食にはコミュニケーションを増やす効果がある。見方を変えれば、外食は手間がかかる自炊の面倒を省く一つの手段でもある。外食は必ずしも悪いことではないと言えるだろう。

8. おわりに

本稿は台湾、日本両国の高齢者の食生活の実態を捉えることを目的とするものである。先行研究から高齢者にとって良い食生活がフレイルに繋がり、特に孤食より共食のメリットが大きいとされている。また、台湾の外食文化は日本と比べて差があり、政府が行った近年の国民健康調査で台湾の高齢者の外食の頻度は日本のより上回っている可能性が高いことがわかった(厚生労働省 2019、衛生福利部国民健康署 2021)。

これにより、本稿では高齢者の共食と孤食、外食と内食の 2 つを調査の中心に置いて調査をした。2 人の台湾人と 2 人の日本人にインタビューした結果、外食と内食に関して台湾内でも地域によって外食の頻度が違うということが明らかになった。続いて、共食と孤食は、孤食をする人ほど、共食の楽しさを実感できていると推察される。また、孤食をするときよりも共食をするときの方が、バランスのよい食事をしていることが明らかになった。日本と台湾の共通点として、外食は料理する手間から解放される手段でもあった。

本稿は台湾と日本の高齢者の食生活の実態を明らかにした。ただし、今回の調査は調査対象

者が少ない。そのため、台湾や日本の様々な違う環境に置かれている高齢者にも適用できるかどうかは更なる調査が必要となるという課題があるが、台湾、日本の高齢者研究の発展の一助となることを願いたい。

(張豈瑋 Chang Chiwei 東海大學日本語文化學系)

* 本稿は、2024 年の台日社區交流夏活動の成果発表「日本と台湾における高齢者の食生活の意識の差」(台灣與日本的高齡者的飲食習慣意識之差異)をもとに加筆・修正を加えたものである。

9. 参考文献

台湾

法務部全球法規資料庫.「老人福利法」<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3998>
(最終閲覧日 2025 年 4 月 20 日)

潘文涵.2007.「台灣營養健康狀況變遷調查(1997-2002):老人台灣營養健康狀況變遷調查」.中央研究院人文社會科學研究中心調查研究專題中心學術調查研究資料庫
https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-D00082_1-1 (最終閲覧日 2025 年 4 月 20 日)

衛生福利部國民健康署.2022.「國民營養狀況變遷調查(106-109 年)」
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=3998> (最終閲覧日 2025 年 4 月 20 日)

日本

宇都宮一典. 2021.「高齢者のフレイル予防 とるべき栄養素や食事で注意すること」
https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1223.html (最終閲覧日 2025 年 4 月 20 日)

厚生労働省. 2019.「令和元年国民健康・栄養調査報告」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/eiyoku/r1-houkoku_00002.html (最終閲覧日 2025 年 4 月 20 日)

厚生労働省. 2009.「資料4-1 高齢者にとっての食べることの意義」
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-siryou4-1.pdf> (最終閲覧日 2025 年 4 月 20 日)

長寿科学振興財団. 2023.「フレイルとは」

<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/frailty/about.html> (最終閲覧日 2025 年 4 月 20 日)

日本惣菜協会.2017.「外食、中食、内食」

<https://www.nsouzai-kyoukai.or.jp/homemealmeister/01-shokuseikatsu/1-shoku04.html> (最終閲覧日 2025 年 4 月 20 日)

農林水産省.2017.「共食及び孤食の実態」

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h28/h28_h/book/part1/chap1/b1_c1_1_03.html
(最終閲覧日 2025 年 4 月 20 日)

10. 付録

表5 質問紙

	日本語	中国語
基本情報	- あなたは誰かと一緒に生活していますか？ - あなたは1日に何回食事をしますか？ - おやつや間食など、食事以外のものを食べますか？ - 食費に多くお金を使っていると思いますか？その理由は何ですか？ - 普段、誰が食事の準備をしていますか？	- 您是否與他人一起生活？ - 您一天吃幾餐？ - 您會吃下午茶或點心等非正餐嗎？ - 您認為您花很多錢在食物上嗎？為什麼？ - 通常由誰準備食物？

外食と内食	6. 一週間のうち、外食や自炊は何回くらいありますか？ 7. 外食または家で食事をする際、特に気をつけていることはありますか？ 8. 外食または家での食事では、普段どのようなものを食べていますか？	6. 您一星期內，吃外食或自己煮的次數分別是多少？ 7. 在外用餐或在家用餐時，您特別注意什麼食物上的細節嗎？ 8. 在外用餐或在家中用餐時，您通常會吃什麼？
共食と孤食	9. 誰かと一緒に食べる時と一人で食べる時で、食事の楽しさは変わりますか？それによって食べるものも変わりますか？ 10. 一人で食べるのと、誰かと一緒に食べるのでは、どちらが好きですか？その理由は何ですか？ 11. 現在の食生活に満足していますか？（五段階評価） 12. どんなときに一人で食事をしますか？ 13. 誰かと一緒に食べるとき、特別に用意することはありますか？	9. 一起吃飯或獨自吃飯時，吃飯的樂趣是否會增加？會因此改變吃的東西嗎？ 10. 為什麼喜歡獨自吃飯／跟別人吃飯？ 11. 總體而言，您對目前的飲食狀況滿意嗎？（五分法選項） 12. 什麼時候會獨自吃飯？ 13. 會因為有其他人在而準備得特別豐盛嗎？

注

¹ 宇都宮(2021)より筆者作成。

² 農林水産省.2017.

「https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h28/h28_h/book/part1/chap1/b1_c1_1_03.html」。

³ 表2は2024年5月21日に行われる2グループの会議で東海2人、県大1人および環境大1人が討論し、会議中で作ったものである。

⁴ 台中市経済発展局に登録された屋台集中区(夜市)の資料によれば、夜市は午後1時から4時まで開店し、深夜12時から1時までに閉店する。(参照：台中市経済発展局ホームページ, <https://www.economic.taichung.gov.tw/40773/Lpsimplelist?Page=1&PageSize=30&type=>,最終閲覧日2025年4月20日)。

⁵ 外食と内食とは、調理場の違いによる食スタイルを表している。内食が食材を購入して家庭内で調理するのに対し、外食が飲食店と食事の場で食事を取ることを指している(日本惣菜協会2017)。また、弁当や惣菜を持ち帰って自宅や職場などで食べる中食は、栄養バランスの観点から外食と同様に捉え、本調査では中食を外食に含めることとする。

⁶ 「令和元年国民健康・栄養調査報告書」は厚生労働省が2019年に実施した大規模調査に基づくものである。

⁷ 「台湾の衛生福利部国民健康署」は2017年から2019年にかけて実施した国民健康調査の結果に基づくものである。