

修士論文（要旨）

2018年7月

高齢者における薬膳の活用意向の関連要因

指導 渡辺 修一郎 教授

老年学研究科

老年学専攻

216J6907

山内 正恵

Master's Thesis (Abstract)

July 2018

Factors Associated with Inclination to Use Chinese  
Medicinal Cuisine among the Elderly

Masae Yamauchi

216J6907

Master's Program in Gerontology

Graduate school of Gerontology

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Shuichiro Watanabe

## 目次

第1章 緒言 .....	1
1. 研究背景 .....	1
2. 先行研究 .....	4
3. 研究の目的と意義 .....	4
第2章 研究方法 .....	4
1. 調査対象 .....	4
2. 分析方法 .....	5
3. 倫理的配慮 .....	5
第3章 結果 .....	5
1. 対象の属性 .....	5
2. 薬膳の周知状況 .....	6
3. 薬膳の食経験 .....	6
4. 薬膳を毎日の生活に取り入れることへの意向 .....	6
5. 薬膳についての認識 .....	6
6. 対象者の健康意識 .....	7
7. 薬膳の活用意向の関連要因 .....	7
8. 薬膳の活用意向の関連要因の多変量解析 .....	8
第4章 考察 .....	8
第5章 結論 .....	9
参考文献 .....	I
図表 .....	①～⑥
アンケート	

## 第1章 緒言

### 1. 研究背景

長寿となり、さらに健康長寿が目指されている今日、高齢者にとって「食」による健康管理は、将来への介護予防にもつながり、食を選ぶ選択肢としての薬膳は今後需要が高まると考えられる。

### 2. 先行研究

「高齢者」及び「薬膳」をキーワードとして先行研究を検索したところ、医学中央雑誌で11件、J-Stageで34件が検索されたが、高齢者における薬膳の活用状況に関する研究はなかった。また、Pubmedにて、「aged」及び「medicinal cooking based on traditional Chinese medicine」または「Meals as dietary therapy based on traditional Chinese medicine」または「Chinese medicinal cuisine」または「Yakuzen」をキーワードとして検索したところ、2件が検索されたが、高齢者における薬膳の活用状況に関する研究はなかった。

### 2. 研究の目的と意義

一般高齢者が薬膳をどの程度理解しているかを明らかにし、また、日常生活への薬膳の活用の意向に関連する要因を明らかにすることを目的として行った。本研究成果をもとに、より正確な薬膳の情報・知識を発信することで、薬膳を日常生活に取り入れ、健康増進・健康維持に役立たせることに意義があると考えられる。

## 第2章 研究方法と結果

### 1. 調査対象及び方法

「老人クラブみらいふる鎌倉」に加入する約3,700名の中、定例会終了後に調査への協力を募り、調査に同意いただいた60歳以上の男女を対象とした。自記式調査票にて、性、年齢、食知識、健康情報の入手経路、持病の有無などの健康状態、健康のため取り組んでいること、経済状況自己評価、薬膳についての認知状況、日常生活への薬膳の活用状況、および、薬膳を毎日の食事に取り入れることへの意向などを調査した。薬膳に関する質問については、調査票に、「薬膳とは、『薬食同源』の思想のもとに食べ物を調理・加工し、病気予防と治療に効果があり、健康保持と増進に効果的な食事」です。」という説明文を示した後に質問をした。概ね男女合わせて合計300名に配布し、149名の回答を得た。

### 2. 分析方法

薬膳を毎日の食事に取り入れることへの意向の回答の内、「ぜひ取り入れたい」と「どちらかというとり入れたい」を「薬膳活用意向有群」、「どちらかというとり入れたくない」と「取り入れたくない」を「薬膳活用意向無群」とし、薬膳活用意向に関連する要因をカイ2乗検定にて検討した。更に、単変量解析で有意な関連が認められた調査項目を独立変数とし、薬膳活用意向の有無（有=1、無=0）を従属変数とした二項ロジスティック分析を行った。

### 3. 倫理的配慮

本研究は桜美林大学研究倫理委員会の審査を経て承認(承認番号 16040)を受けたうえで実

施した。対象に対し、調査協力は任意であり、協力をしない場合でも不利益を被らないことを口頭と文書で説明し、同意の得られた方に無記名の自記式調査票にて調査を行った。

#### 4. 結果

薬膳を飲食店で食べたことのある者は 51.6%と半数に上ったが、自宅で作って食べたことがある者は 6.6%にすぎなかった。いずれも男性より女性の方が有意に高率であった。薬膳を毎日の食事に取り入れることへの意向については、「ぜひ取り入れたい」が 13.6%、「どちらかというとり入れたい」が 55.9%、「どちらかというとり入れたくない」が 14.4%、「取り入れたくない」が 16.1%であった。薬膳活用意向の有無と有意な関連がみられた項目は、健康度自己評価が「非常に健康だと思う」群はその他の群より薬膳活用意向有が少なく(35.7% vs 75.2%)、本や記事を健康情報の入手源にしている群では意向有が多く(79.7% vs 63.1%)、健康のために運動やスポーツに取り組んでいる群では意向有が少なく(64.2% vs 81.8%)、薬膳に「病気を予防し健康を維持する効果がある」と認識している群では意向有が多く(82.4% vs 66.7%)、「薬膳は中華料理に限らず和食でも洋食でも取り入れることができる」と認識している群では意向有が多く(91.4% vs 68.9%)、薬膳を食べた経験がある群では意向有が多かった(84.4% vs 54.2%)。性別、年齢、持病の有無については薬膳活用意向の有無と有意な関連はみられなかった。多変量解析の結果、健康度自己評価と薬膳を食べた経験のみが薬膳活用意向と有意に関連した。健康度自己評価では、非常に健康と回答した群の薬膳の活用意向有のオッズ比は 0.26 と著しく低かった。また、薬膳を食べた経験有群の薬膳の活用意向有のオッズ比は 4.37 と著しく高かった。

#### 4. 考察

薬膳という言葉はよく知られていたが、内容や効果まで知っている人は少なく、また、健康度自己評価が高い人は薬膳の活用意向が低かったことから、薬膳の普及のためには、健康な人に対しても健康増進に寄与する薬膳の内容や効果についての住民への情報提供を今後より一層進めていく必要があると考える。また、薬膳普及のうえでは、薬膳を実際に食する機会を設けるなどして、安価で簡単に作れる日常食であることを周知させることが重要と考える。今後、薬膳の意義、知識、実践方法（食材の選択や調理方法など）と関連する要因、支援法に関する要因などの解明が必要ではないかと考えられる。

#### 5. 結論

多変量解析にて薬膳の活用意向を有意に高めることと関連していたことは、健康度自己評価が比較的低い事と薬膳を食べた経験があることであった。薬膳を実際に食する機会を設けること、薬膳に病気を予防し健康を維持する効果があることを示すことなどが薬膳活用の意向を高めることにつながるものと考えられた。また、単変量解析にて、薬膳が中華・和食・洋食のいずれにも導入できることが周知されている場合に薬膳の活用意向が高まっていたことから、中華料理に限らず、和食や洋食などにも積極的に薬膳の考え方を取り入れた献立の提供を進めていくことを提案する。

## 参考文献

- 1) 消費者庁：平成 25 年版消費者白書，東京，(2015)。
- 2) 農林水産省：食育の推進 食生活の現状，東京，(2006)。
- 3) 関東農政局：消費・安全部消費生活課 食生活の現状と食育の推進について，埼玉，(2013)。
- 4) 厚生労働省：第 3 次食育推進基本計画に基づく食育の推進について，東京，(2016)。
- 5) 漢方デスク株式会社：薬膳のイメージ調査，東京，(2015)。
- 6) 山内 正恵：皿×皿流 薬膳ごはん ストレスに負けないレシピ 59，中央公論事業出版，神奈川，(2008)。
- 7) 藍 石・酒井英二・田中俊弘：日本における医食同源の役割 古くて新しい食科学である薬膳学について，岐阜薬科大学紀要 Vol.45,47-53，岐阜，(2002)。
- 8) 孫 庵仁・童 瑤・陳 文鎧ほか：中国中医薬出版社 中医基礎理論，北京，(2012)。
- 9) 譚 興貴・潘 遠根・陳 徳興ほか：中国中医薬出版社 中医薬膳学，北京，(2003)。
- 10) 小曾戸 洋：漢方の歴史，大修館書店，東京，(2004)。
- 11) 厚生労働省：国立社会保障・人口問題研究所，日本の将来推計人口（平成 29 年推計）結果報告書，東京，(2017)。
- 12) 厚生労働省：国立社会保障・人口問題研究所，日本の世帯数の将来推計，東京，(2018)。
- 13) 厚生労働省：2015 年の高齢者介護の概要，東京，(2003)。
- 14) 消費者庁：平成 24 年度消費者の「健康食品」の利用に関する実態調査（アンケート調査），東京，(2012)。