

〔報告〕

# 「平成28年度 一般財団法人桐山奨学会 食品産業発展支援金」報告

— 『高齢者のためのお料理レシピ』 作成 —

宮 本 弥 生

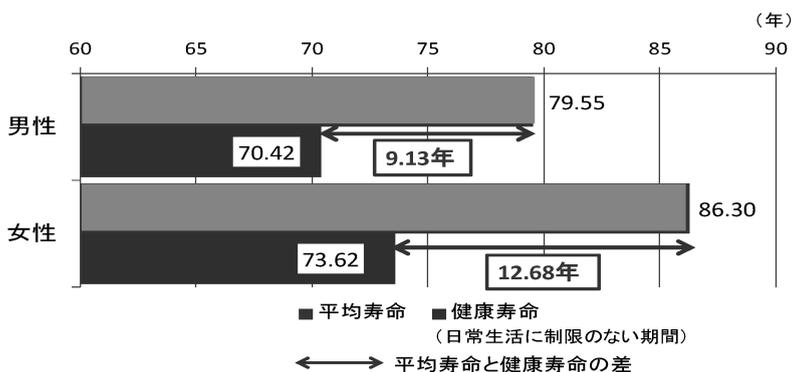
## 1. はじめに

我が国の総人口は、2016年10月1日現在で1億2,693万人、そのうち65歳以上の高齢者人口は3,459万人(27.3%)となっており、2065年には約2.6人に一人が65歳以上の高齢者になると予測されている<sup>1)</sup>。

大阪市の場合、2015年の高齢者率は25.3%、大阪城南女子短期大学(以下、「本学」という)がある東住吉区は29.2%で、西成区(38.7%)、生野区(31.4%)、大正区(30.1%)に続く高い割合となっている<sup>2)</sup>。

そんな中、最近「健康寿命」という言葉がよく使われるようになってきた。「健康寿命」とは、「健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、平均寿命と健康寿命の差は「日常生活に制限のある健康でない期間」を意味する<sup>3)</sup>。

日本は平均寿命も健康寿命も世界でトップクラスだが、平均寿命と健康寿命の差は10年ほどあり、その期間は日常生活に支障のある期間となり、平成22年度で男性9.13年、女性12.68年となっている。



資料：平均寿命(平成22年)は厚生労働省「平成22年完全生命表」

健康寿命(平成22年)は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」(引用元:「平均寿命と健康寿命をみる」(厚生労働省))<sup>3)</sup>

健康寿命自体は平成13年と22年を比べると、男性は1.02年、女性は0.97年のびている。ただ、平均寿命もこの時期男性1.48年、女性1.37年延びていて、さらにこの先、国立社会保障・人口問題研

究所の日本の将来推計人口（平成24年1月推計）によれば、平成25年から34年にかけて平均寿命は男性で80.09年から81.15年へと1.06年、女性では86.80年から87.87年へと1.07年とのびることが予測されている<sup>4)</sup>。今後、平均寿命の延伸とともに、健康な期間だけでなく、健康ではない期間ものびることが予想され、それに伴う医療費や介護費の増大が懸念される。

そのため、疾病予防・健康増進・介護予防などによる、平均寿命と健康寿命の差の短縮が課題とされている。政府の取り組みとしても「健康日本21」の中心課題として「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を示し、栄養・食生活の生活改善の重要性をあげている。

大阪城南女子短期大学でも、「生涯学習センター公開講座」<sup>5)</sup>として「高齢者のための料理実習会」を毎年開催したり、地域の高齢者を対象に「食事会」を開いたり、様々な試みを行っている。

平成28年度には、「一般財団法人桐山奨学会 食品産業発展支援金」(以下、「本支援金」という)<sup>6)</sup>の助成金交付を受けることとなり、「高齢者のための食事の提案を通じた地域への食育活動」として『高齢者のためのお料理レシピ』を作成した。本稿では、その報告を行う。

## 2. 『高齢者のための簡単お料理レシピ』作成報告

本支援金により作成した『高齢者のための簡単お料理レシピ』(以下、「レシピ集」という)の概要は、次のとおりである。

### ① 出版物

『高齢者のための簡単お料理レシピ』

〔発行〕大阪城南女子短期大学

〔著编者〕宮本弥生

ページ数：18ページ（カラー印刷）

### ② 内容

スープ、肉・魚料理、炊き込みご飯、デザート類のあわせて15品の作り方や裏技など。

### ③ 印刷部数

100部

### ④ 配布先

・「高齢者食事サービス委員会」（和地域・今川地域・田辺地域・南田辺地域・東田辺地域・南百済地域・鷹合地域・矢田北地域・矢田東地域・矢田中地域・矢田西地域・桑津地域・北田辺地域・湯里地域）各委員会の委員



『高齢者のための簡単お料理レシピ』

- ・「社会福祉法人城南福祉会 城南ホーム」デイサービス利用者及び家族
- ・「平成27年度 生涯学習公開講座 料理実習会」参加者
- ・「大阪東住吉区役所 保健福祉課」から地域の食育ネットワーク関係者

### 3. 関係活動

平成29年8月には、本学で「平成29年度 生涯学習センター公開講座」として料理実習会を開催し、作成した本レシピ集から3品、他2品の計5品のレシピを使って参加者が実習を行った。

- ・開催日時 平成29年8月22日 午前9時30分から11時30分
- ・開催場所 大阪城南女子短期大学 調理実習室
- ・参加人数 18名
- ・実習内容 「鮭のホイル包み焼き」(レシピp6)、「小芋饅頭」(レシピp4)、「鯛の炊き込み寿司」(レシピp12)、「きのこの胡桃和え」、「水羊羹」



鮭のホイル包み焼き



小芋饅頭



鯛の炊き込み寿司



大阪城南女子短期大学 生涯学習センター公開講座のご案内

## 参考文献

- 1) 平成29年版高齢社会白書（全体版）.“第1章 高齢化の状況（第1節 1）”  
[http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/s1\\_1\\_1.html](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2017/html/zenbun/s1_1_1.html)（参照2017-11-30）
- 2) 年齢3区分別人口と高齢化率の年次推移（大阪市）高齢化率.“人口”.  
[http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/cmsfiles/contents/0000278/278417/gaikyou\\_1\\_jinkou.pdf](http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/cmsfiles/contents/0000278/278417/gaikyou_1_jinkou.pdf)（参照2017-11-30）
- 3) 平均寿命と健康寿命をみる（厚生労働省）  
[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/chiiki-gyousei\\_03\\_02.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/chiiki-gyousei_03_02.pdf)（参照2017-11-30）
- 4) 日本の将来推計人口（平成24年1月推計）(国立社会保障・人口問題研究所)  
<http://www.ipss.go.jp/syoushika/tohkei/newest04/sh2401top.html>（参照2017-11-30）
- 5) 大阪城南女子短期大学. 生涯学習センター公開講座のご案内.  
[http://jonan.jp/tandai/area/area\\_2/20170621.html](http://jonan.jp/tandai/area/area_2/20170621.html)（参照2017-11-30）
- 6) 一般財団法人桐山奨学会. 事業内容. 助成事業の概要についての規定.  
<http://www.kiriyama-syougakukai.or.jp/activities/josei.html>（参照2017-11-30）

## 謝辞

高齢者のためのレシピ本の作成にあたり、助成していただいた一般財団法人桐山奨学会に、深く感謝を申し上げます。

（みやもと やよい：准教授）