

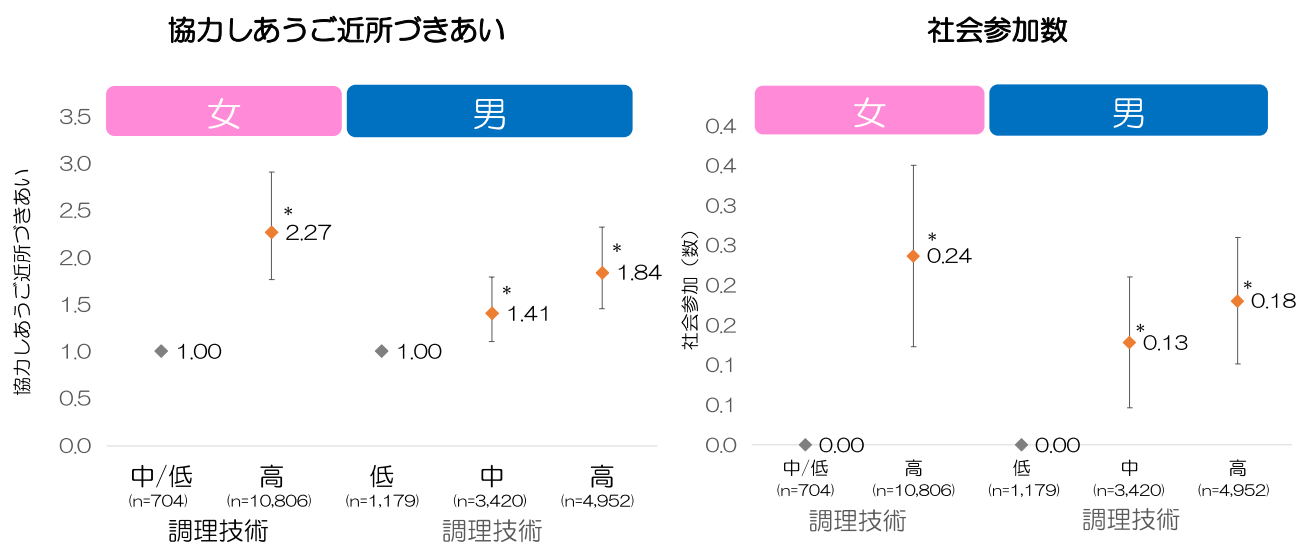
調理技術が高いと社会的つながり2倍

～近所づきあい、社会参加、サポート授受など様々な社会的つながりアップ～

社会的孤立が様々な健康リスクにつながることから、社会的つながりは重要です。しかし、社会的つながりを醸成する要因はわかっていません。地域行事での食事提供やお裾分けなど、私たちの周りには食を通じた社会活動に溢れています。そのため、調理技術が社会的つながりの醸成に役立っている可能性があります。そこで、本研究では日本人の高齢者男性9,551名、女性11,510名を対象として、調理技術と社会的つながりとの関係性を調べました。その結果、調理技術が高いと、

- ◇ 協力しあうご近所づきあいの形成: 男女とも約2倍
 - ◇ 頻繁な友人との食事: 女性で2倍
 - ◇ 会う友人の数: 女性で1.4人/月、男性で0.6人/月多い
 - ◇ 社会参加数: 男女とも0.2個多い
 - ◇ 友人/近隣からのサポート授受: 男女とも0.2-0.3個多い
- でした。調理技術が社会的つながりの形成につながる可能性が示されました。

お問い合わせ先: 東京医科歯科大学 国際健康推進医学分野 講師 谷 友香子 tani.hlth@tmd.ac.jp



年齢、教育歴、収入、婚姻状況、健康状態(がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、高脂血症、うつ)の影響を調整しています。*は統計学的に有意な関連があったことを示しています。

■背景

ソーシャル・キャピタルなどの社会的つながりが健康に重要であることが明らかとなってきました。しかし、社会的なつながりを醸成するためには何が重要なのかはわかっていません。私たちは普段から社会的交流の一環として、お裾分けや食物の贈り合いをしています。また、地域の祭りや季節の行事などの社会活動は多様な食事提供を伴い、食事準備能力は地域での活動に欠かせません。そのため、高い調理技術を持っていることは、近隣や友人との社会的つながりの形成に役立つことが考えられます。そこで、本研究では日本人の高齢者を対象として、調理技術と社会的つながりとの関係性を調べました。

■対象と方法

2016年に実施したJAGES調査に参加した要介護認定を受けていない65歳以上の高齢男性9,551名、女性11,510名。調理技術は7項目の質問の平均点を調理技術スコアとし、スコア>4.0を高調理技術群、2.1-4.0を中調理技術群、≤2.0を低調理技術群と定義しました。社会的つながりは、近所づきあい、友人との頻繁な食事、友人と会う頻度、会う友人の数、社会参加数(ボランティア、スポーツ関係のグループやクラブ、趣味関係のグループ、学習・教養サークル、特技や経験を他者に伝える活動)、社会的結束、友人/近隣からのサポート授受を評価しました。

■結果

男女とも調理技術が高いと強い社会的つながりを持っていました。例えば、高い調理技術を持つ人は、低レベルの調理技術を持つ人と比較して、協力しあう近所づきあいとなる可能性が約2倍高い結果でした(図左:男性1.84倍(95%CI: 1.46-2.33)、女性2.27倍(95%CI: 1.77-2.91))。調理技術が高いと、調理技術が低い人に比べてボランティアなどへの社会参加数が男女とも多いことがわかりました(図右)。また、社会的つながりは男性に比べて女性の方が高く、この男女差の4分1は調理技術が女性の方が高いことによって説明されることがわかりました。

■結論

高い調理技術を持つことは、ご近所づきあいや友人との関わり、さらに社会参加といった社会的つながりの形成を促し、高齢者の社会的孤立を防ぐ鍵となるかもしれません。

■本研究の意義

高齢になると、退職、子どもの独立、配偶者や友人の死別などにより、社会的つながりが減少する可能性があります。社会的に孤立した高齢者は、死亡率、認知症、メンタルヘルス不良など、さまざまな健康リスクが高まることがわかっています。そのため、本研究で高齢者の社会的つながりを促進する要因として調理技術を見出したことは、社会的意義が大きいと考えられます。

■発表論文

Tani Y, Fujiwara T, Kondo K. Associations of Cooking Skill with Social Relationships and Social Capital among Older Men and Women in Japan: Results from the JAGES. Int J Environ Res Public Health, 20:4633,2023

■謝辞: 本研究は、JAGESプロジェクトデータを使用し、厚生労働科学研究費補助金(H28-長寿-一般002)などの助成を受けて実施した。記して深謝します。