

Title: Seasonal variation in appetite status in adults aged 65 and older living alone and living with others: a four-season longitudinal study

(高齢者の食欲状態における季節変動：一人暮らしと同居者との比較－四季にわたる縦断研究)

Authors: Kyoko Fujihira, Masaki Takahashi, Ai Iizuka, Hiroyuki Suzuki, Naoyuki Hayashi

(藤平杏子(東京工科大 講師、前 日本学術振興会特別研究員 PD (東京科学大学))、
高橋将記(東京科学大学 准教授)、飯塚あい(東京都健康長寿医療医療センター研究所 研究員)、
鈴木宏幸(東京都健康長寿医療医療センター研究所 研究副部長)、林直亨(早稲田大学 教授))

Journal: Journal of Nutritional Science 14 (2025) e90

掲載年月：2025 年 12 月

研究概要：本研究は、高齢者における食欲の季節変動、とくに独居高齢者の変化に着目し、一年を通じた食欲低下の時期を明らかにすることを目的としています。65 歳以上 57 名を対象に 4 季節で縦断調査を行い、食欲スコアや空腹感・満腹感の指標を用いて食欲を評価しました。また、栄養状態や生活状況も併せて測定し、居住形態の違いが季節変動に与える影響を検討しています。

研究背景：高齢者の食欲低下は低栄養の主要因であり、とくに独居高齢者は社会的孤立や食習慣の乱れからリスクが高いとされています。先行研究では食事量に季節変動があることが報告されていますが、食欲そのものの季節変動を直接検証した研究は限られています。特に独居か同居かの居住形態による食欲変化の差異は十分に明らかになっておらず、この点を精査する必要がありました。

研究成果：研究の結果、独居高齢者のみで季節による食欲変動が認められ、夏に食欲が有意に低下し、冬に比べて食欲スコアが低いことが示されました。一方、同居高齢者では季節に伴う食欲や栄養状態の変化は見られませんでした。本研究により、食欲低下の季節パターンが居住形態によって異なることが明確になり、独居高齢者を対象として季節に配慮した食支援の必要性が示されました。

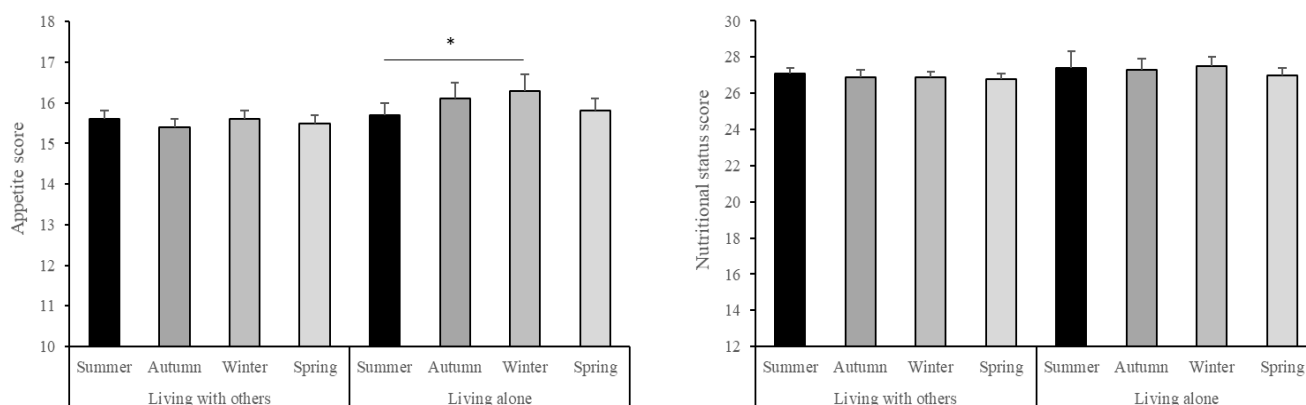


図 同居および独居高齢者における食欲（左図）および栄養状態（右図）の季節変動

気象庁の季節区分に則り、夏（8月）、秋（10月）、冬（1月）、春（4月）に縦断調査を実施した結果を示す。Appetite score は Simple Nutritional Appetite Questionnaire、Nutritional status score は Mini Nutritional Assessment を用いて調査し、性別と年齢を共変量とした共分散分析で解析した。スコアが高いほど、食欲が高く、栄養状態が良好であることを示す。* $p < 0.05$

社会への影響：本研究は、独居高齢者が夏に食欲低下しやすいという具体的リスクを示し、季節と生活状況に応じた食支援の重要性を明らかにしました。本研究の結果は地域包括ケアや介護予防の現場において、夏期の重点的な栄養支援や見守り体制の強化が可能となります。また、低栄養予防に向けた政策立案や食支援プログラムの改善に寄与し、健康寿命延伸に向けた実践的な知見を提供するものです。

専門用語：

低栄養： 食欲の低下などの理由から食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや栄養が不足している状態を指します。

縦断調査： 同一の対象者について、時間を追って繰り返し観測・測定する調査手法を指します。