



南投縣統計通報

110年7月

營造健康-109年度長者飲食現況分析

依據衛生福利部國民健康署最新一次「國民營養健康狀況變遷調查」(統計102-104年)，我國65歲長者的飲食「熱量」攝取不足盛行率為42%，前5大缺乏的營養素為鈣(76.3%)、維生素E(73.1%)、維生素D(60.0%)、鋅(51.5%)及鎂(49.6%)，攝取不足的比率達5~7成，6大類食物中，又以攝取不足盛行率最高的前2名為乳品類(81.6%)及水果類(72.9%)。

鑒於營養為促進高齡長者健康之重要基石，南投縣為瞭解老年人的飲食與營養狀態，於本(109)年調查縣內13鄉鎮市之65歲以上長者飲食需求訪談，共計130位長者參與，其中男性39位、女性91位，平均年齡76歲。調查結果顯示長者對於均衡飲食認知比重平均落在61-80分數(男性77.3分，女性76.9分)；對於補充營養品約有53%(男性18位，女性51位)長者會攝取營養品。由此訪談需求結果顯示正確均衡飲食觀念仍有進步空間，未來仍須強化長者均衡飲食觀念，落實健康生活型態。

