



# 南投縣統計通報

111年7月

## 高齡健康營養認知知多少？

南投縣 65 歲以上人口數為 94,110 人，佔全縣 19.4% (110 年 11 月統計資料)，正式邁向高齡社會，長者的飲食與健康息息相關，為提升本局對高齡者服務之品質，辦理 110 年長者整合性預防及延緩失能計畫，針對本縣高齡者飲食營養認知情形作為計畫實施參據。

遂於同年針對高齡者進行飲食問卷調查訪談，其中男性 289 份、女性 572 份共 861 份，平均年齡 76 歲。從調查中發現男性(75.4%)高於女性(69.8%)「認為平日的飲食攝取狀況會影響身體健康」；女性(85.1%)高於男性(79.9%)認為「當你知道怎麼吃比較健康時，就會這麼做」，由此結果推測女性願意執行健康飲食的比例高於男性。認為飲食攝取狀況會影響身體健康且當知道怎麼吃比較健康時，願意去執行的比例超過 7 成，由此可知健康飲食的推廣是可被接受及願意執行的。

認為平日的飲食攝取狀況會影響身體健康	認為平日的飲食攝取狀況不會影響身體健康												
<table border="1"> <caption>認為平日的飲食攝取狀況會影響身體健康</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>比例</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>75.40%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>69.80%</td> </tr> </tbody> </table>	性別	比例	男性	75.40%	女性	69.80%	<table border="1"> <caption>認為平日的飲食攝取狀況不會影響身體健康</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>比例</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>24.60%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>30.20%</td> </tr> </tbody> </table>	性別	比例	男性	24.60%	女性	30.20%
性別	比例												
男性	75.40%												
女性	69.80%												
性別	比例												
男性	24.60%												
女性	30.20%												
當你知道該怎麼吃比較健康時，就會這麼做	當你知道該怎麼吃比較健康時，不會這麼做												
<table border="1"> <caption>當你知道該怎麼吃比較健康時，就會這麼做</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>比例</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>79.90%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>85.10%</td> </tr> </tbody> </table>	性別	比例	男性	79.90%	女性	85.10%	<table border="1"> <caption>當你知道該怎麼吃比較健康時，不會這麼做</caption> <thead> <tr> <th>性別</th> <th>比例</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>男性</td> <td>20.10%</td> </tr> <tr> <td>女性</td> <td>14.90%</td> </tr> </tbody> </table>	性別	比例	男性	20.10%	女性	14.90%
性別	比例												
男性	79.90%												
女性	85.10%												
性別	比例												
男性	20.10%												
女性	14.90%												

依據衛生福利部國民健康署 102-104 年「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，容易缺乏的營養素中排行第一名為鈣質；6 大類食物中，攝取不足盛行率最高為乳品類，為瞭解本縣高齡者每天攝取乳品類情形，遂針對本縣高齡者進行訪談，結果顯示女性(49.7%)每天有喝牛奶的比例明顯高於男性(39.1%)；「每天早晚 1 杯奶」一天建議喝 2 杯乳品(1 杯 240CC)，可以滿足每日 50%鈣質建議量，遂針對本縣高齡者訪談調查「認為每天喝 1 杯牛奶，符合一天的奶類建議量」，認為不符合者男性(14.2%)、女性(12.6%)比例皆不高，結果顯示高齡者對於每天要喝 2 杯牛奶的認知率不高，且有喝牛奶的情形不到 5 成。1 杯 240 毫升牛奶含有 8 公克蛋白質及 240 毫克鈣質，對於高齡者而言是優良的營養補充品，未來規劃宣傳與推廣高齡者「每天早晚 1 杯奶」，以補足每日鈣質攝取不足，並強化高齡者均衡飲食觀念，落實健康生活型態。

每天喝牛奶的情形		
有喝	沒有喝	偶爾喝
<p>49.70 % 39.10 %</p> <p>■ 男性 ■ 女性</p>	<p>17.30 % 25.30 %</p> <p>■ 男性 ■ 女性</p>	<p>33.00 % 35.60 %</p> <p>■ 男性 ■ 女性</p>
認為每天喝 1 杯牛奶，符合一天的奶類建議量		
不符合	符合	不清楚
<p>12.60 % 14.20 %</p> <p>■ 男性 ■ 女性</p>	<p>54.50 % 48.10 %</p> <p>■ 男性 ■ 女性</p>	<p>32.90 % 37.70 %</p> <p>■ 男性 ■ 女性</p>