



統計から社会の実情を読み取る

第160回 壮年層の少食化と高齢層の旺盛な食欲

本川 裕 | Honkawa Yutaka

アルファ社会科学(株) 主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。財団法人国民経済研究協会常務理事研究部長を経て、現職。元立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、「社会実情データ図録」サイト (<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>) を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著書に、『統計データはおもしろい!』(技術評論社、2010年)、『統計データが語る日本人の大きな誤解』(日本経済新聞出版社、2013年)、『なぜ、男子は突然、草食化したのか:統計データが解き明かす日本の変化』(同上、2019年)等。PRESIDENT Online にて連載を執筆中。



高齢者と壮年層の食事が逆転したというあまり知られていない事実

厚生労働省の行っている国民健康・栄養調査では年齢別の食事が摂取カロリーベースで得られる。同調査はコロナ禍の影響で2020年と2021年の2カ年は調査が休止されたが、2022年には調査が再開され、最近、結果数値が公表された。

壮年層(20～59歳)と高齢層(60歳以上)とで食事が2019年に逆転したが、それが一時的現象ではなく、2022年にも当てはまっていたことが確認されたので、今回はそのことを報告しよう。

国民が1人1日当たりどれだけの食事を消費しているかに関しては供給カロリーと摂取カロリーという2つの指標がある。生産や輸出入の量から算出される農水省の「食料需給表」における供給カロリーは1997年をピークに減少傾向に転じている。一方、厚生労働省の世帯調査である「国民健康・栄養調査」における摂取カロリーでは、農水省データよりずっと早く1971年をピークに減少傾向に転じている。

図1には、厚生労働省の摂取カロリーの推移につ

いて年齢別のデータが得られるようになった1995年から図示した。それまで世帯主の年齢など世帯類型別にしに集計されていなかったのが、この年から、世帯全体の食事内容を世帯員各人別に按分して集計する方式に変更されたのである。

摂取カロリーが減少傾向にあるのは、食事が少ない高齢者が増えているからではないかという疑問を晴らすためには、年齢別のデータを追うのが一番である。図には、年齢計のほかに、高齢層である60歳以上と壮年層である20～59歳、及び成長期の1～19歳について、それぞれの摂取カロリーの推移を示した。

年齢計(1歳以上)の動きは、2010年頃まで減少傾向が続き、それ以降、横ばいかやや上向きに推移している。

高齢層を除く成人層である壮年層(20～59歳)の動きは、年齢計の動きとほぼ同じであり、減少していた時期には、年齢計とほぼ並行して減少していた。

何故、20～59歳の摂取カロリーは減少傾向にあったのであろうか。これは生活や労働において消費カロリーが少なくなってきたからと考えるほ

かない。すなわち、肉体労働が減ってきている動き、またクルマやエスカレーター、ロボットなどの普及で筋肉運動が機械に代替されてきていることが影響していると考えられる。ITやネットが発達し、無駄な動きをせずとも済むようになったためもあろう。

これに対して高齢層である60歳以上の摂取カロリーの動きはずいぶんと違っている。60歳以上の減少の傾きは緩く、以前は20～59歳よりかなり少なかった摂取カロリーが近年は同等に近づき、2019年にはつ

いに上回った。摂取カロリーから見て、高齢者とそれ以外の成人との差は急速に消失したのである。

高齢者は退職後の者が多く、もともと身体を動かす必要が非高齢者より少なく、消費カロリーも多くなかったので、摂取カロリーも少なかったのであるが、近年、高齢者は若返り、活動も活発化して壮年層ほどカロリー消費が減らなくなった。

そして最近では、摂取カロリーが減ってきた壮年層とは逆に高齢者の摂取カロリーは上昇傾向にあり、2019年に両者はついに逆転し、2022年も逆転幅が拡大している。

これは、年齢別の摂取カロリー・データ推移を厚生労働省が概要版などで積極的に公表していないのであまり知られていないが、注目すべき重要な事実であると思う。

高齢者でも働くのが当たり前時代に

活動的な高齢者が増えて消費カロリーが増えたことを裏づける背景データとして、高齢者が、従来に比べよく働くようになり、また自宅に閉じこもるこ

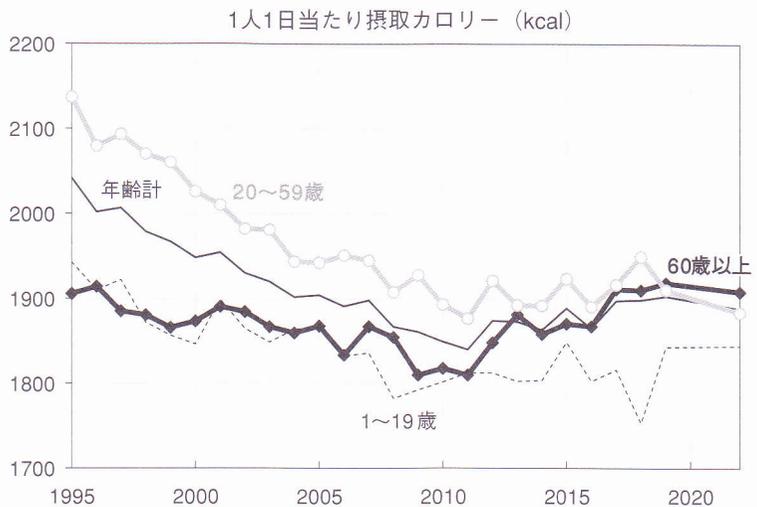


図1 国民のカロリー摂取量の推移 (1995～2022年)

注) 2020～21年は調査が行われずデータなし。

資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

とも少なくなっていることを示すデータを以下に紹介しよう。

今日の高齢者は昔日の高齢者ととても違っている。まず、働くようになった。

この点を示す高齢層の労働力率の推移については、本連載の2020年5月号「われわれは何歳まで働くのか」で定年延長等の制度変更の動きとともに詳しくふれた。

図2では、当時、2019年までだったグラフを2023年にまで延長した。

高齢者は、通常65歳以上として区分されるが、定年制や年金制度上では60～64歳が高齢者への移行段階として特殊な年齢層になっている。また高齢期以前のデータとも対照させたいというねらいもある。そこで、図2には、高齢期に入る前の55～59歳から5歳ごとに70歳以上までの区分で、男女の労働力率の推移を描いた。

男性と女性とで状況はかなり異なっているが、共通する面もある。

男性については、50歳代後半では、90%超の人

が働く状況に変化はない。ただし、1990年代前半の時期には労働力率がやや上昇している。これは、当時、企業の定年制における定年到達年齢が55歳から60歳へと延長されつつあったためと考えられる。

60歳以上では、戦後、労働力率はほぼ一貫して低下傾向をたどって来た。定年のない農業や自営業の割合が小さくなるとともに、年金などの社会保障が充実してきて生活のために働く必要が薄くなってきたためと考えられる。欧米を見習ってという側面もあったように思う。

ところが2005～06年頃に転機が訪れた。60代の前半や後半では、労働力率が反転、上昇する傾向に転じた。70歳以上では、反転はしなかったものの、下げ止まって横ばいに転じた。

何がこうした変化のきっかけとなったのか。実は、年金給付年齢の引き上げの流れの中で、年金受給開始年齢の60歳から65歳への将来的引き上げに対応するため、①定年制の廃止、②定年年齢の65歳への引き上げ、③継続雇用制度の導入を企業に義務づける2004年制定の改正高齢者雇用安定法が2006年に施行された影響が大きいと考えられる。この改正法によって、企業の労使はともに60歳で退職、引退というわけにはいかない、と捉えるようになったと推測される。

女性の労働力率は、全体として男性よりレベルが低くなっている。推移を見ると、男性と異なって、定年退職者が多くないため、60歳以上の各年齢層でもほぼ横ばいの動きとなっている。だが、2005～06年頃を境に60代で上昇に転じた点は男性と同様である。男性と異なり50代後半でも上昇が見ら

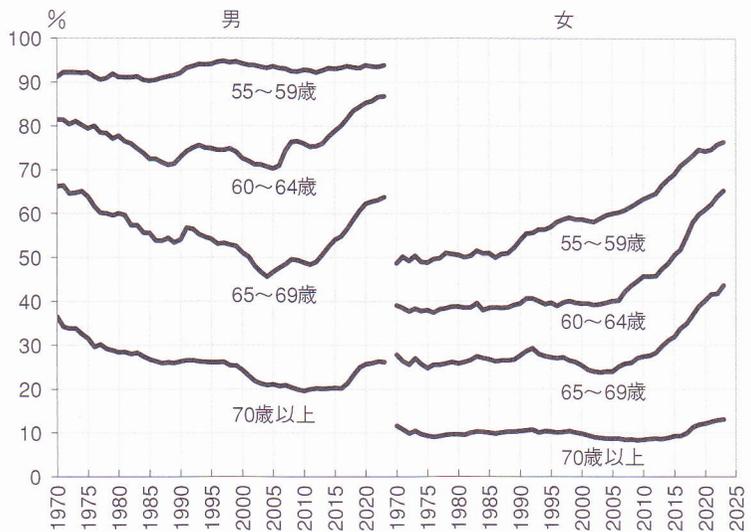


図2 中高年の年齢別労働力率の推移（1970～2023年）

注）1972年以前は沖縄を含まず。2011年は東日本大震災による欠損データを補完推計した値
資料）総務省統計局「労働力調査」

れることから、これは、働く女性で男性と同じ動きが起こったのに加え、将来的な年金給付年齢の引き上げという家計における新事態に対して、夫婦ぐりみで対処しようとしたからではないかと思われる。

そしてさらに2020年には高齢者雇用安定法の再改正案が成立した。これによれば、努力義務としてではあるが、上記3項目の5歳引き上げ等が規定された。

いずれはさらなる定年制の延長が見込まれていると国民が感じても不思議はなかろう。図2に見られるように、最近の動きとしては、2017年からついに70歳以上の労働力率までが上昇しはじめたのが目立っている。政府の対策を先取りするような動きがはじまっているようにもみえる。

2020～22年は新型コロナの感染拡大で大きな影響を受けた年であるが、男性60歳以上、女性65歳以上で労働力率の上昇が鈍化したのは、やはりコロナによる外出抑制の影響であろう。しかし、鈍化したものの基本的な上昇傾向は止まっていない。

なお、女性55～59歳の労働力率が2020年に低

下しているのは、この層で宿泊・飲食関連のパートタイム労働が多く、コロナの影響が大きいからであろう。

自宅に閉じこもらず、外に出て活動するようになった高齢者

次に、自宅で過ごす時間がどうなったかを総務省統計局が5年ごとに実施している「社会生活基本調査」のデータでコロナ禍の影響が著しかった2016～21年の変化を見てみよう（図3参照）。

この時期、ほとんどの年齢層で自宅生活時間が増加しており、コロナ禍の影響で外出が控えられるようになったという動きが目立っている。

その中で高齢者はコロナを恐れて若年層より自宅生活時間が増えたかという点、その反対である。55～64歳、65～74歳の自宅生活時間の増加はそれより若い世代よりずっと少なくなっている。高齢者はコロナ下でも外出をそれほど控えていないのである。

75歳以上ではむしろ自宅生活時間がマイナスとなっているが、これは高齢者施設で過ごす時間が増えたためかもしれない。

トータルに見て、高齢者が退職しもっぱら自宅にという状況は過去のものとなりつつあるのである。あくせく働かずに自宅で枯れ木のような生活を

送り、人生経験豊富なので横町のご意見番として自宅を訪問してくる後輩たちに知恵を授けるといった老人イメージはもはや過去のものだ。だいたい、時代が大きく変化しているので、高齢者の知恵はほとんど役立たずになっている。

高齢者の摂取カロリー増加のもう1つの要因

なお、高齢者の摂取カロリーが壮年層を上回って大きく上昇に転じたというのは、いくら何でもありえないのであり、データには統計上のみせかけの要素も混じっているかもしれないという点を付記しておく。

というのは、年齢別の摂取カロリーは、世帯の食事内容を世帯員各人に割り振るという方式で集計されているのであるが、高齢者が暮らす世帯はますます3世代世帯が少なくなり、夫婦世帯や単独世帯が増えていて、食品ロス率が上昇している可能性が高いからである。

表1には入手した食品のうち食べ残しや廃棄などで生じる食品ロスの割合を、少し調査年次は古いが高齢世帯では食品ロス率が高いことがうかがえる。

国民健康・栄養調査におけるカロリー計算は、例えば料理に大根1本を使ったとしても、そのうち残したり廃棄したりする一定割合を引いて口に入るカロリーを計算しているわけであるが、その一定割合に関し少なくとも高齢者については過小評価の程度が年々高まっている可能性があるのである。

表1 年齢別食品ロス率（2014年度）

	計	過剰除去	直接廃棄	食べ残し
29歳以下	4.2	1.7	1.1	1.4
30～39	3.5	1.6	0.9	1.1
40～49	3.2	1.7	0.6	1.0
50～59	3.5	2.1	0.6	0.8
60歳以上	4.4	2.6	0.6	1.2



図3 コロナ下でも外出があまり減らなかった高齢者

注) 調査票B（詳細行動分類による生活時間）に関する結果資料）総務省統計局「社会生活基本調査」

注) 単位：％。食事管理者の年齢別。資料）農水省「食品ロス統計調査（世帯調査）」