

調查報告第 106-7470 號

居家長者飲食輪廓及分群分析

Study on Elderly Diet Profile and Segmentation

王素梅
S. M. Wang

張婷婷
T. T. Chang

郭芳妤
F. Y. Kuo

林詠萱
Y. H. Lin

沈雅萍
Y. P. Shen

郭唐惟
T. W. Kuo

林淨鈴
J. L. Lin

第 1 冊 概論



行政院農業委員會 補助
財團法人 食品工業發展研究所 編印

中華民國一〇六年十二月

居家長者飲食輪廓及分群分析

第 1 冊 概論

目 錄

壹、中文摘要.....	1
貳、引言.....	3
參、研究範圍與方法.....	4
一、研究定義與範圍.....	4
二、研究方法.....	4
(一) 調查設計.....	4
(二) 樣本特徵.....	5

表目次

表 1 有效樣本特徵.....	5
-----------------	---

居家長者飲食輪廓及分群分析

王素梅
S. M. Wang

張婷婷
T. T. Chang

郭芳妤
F. Y. Kuo

林詠萱
Y. H. Lin

沈雅萍
Y. P. Shen

郭唐帷
T. W. Kuo

林淨鈴
J. L. Lin

壹、中文摘要

高齡社會即將於 2018 年到來，高齡長者餐食照顧議題備受各界關注。長者飲食行為在受到生活環境及價值觀渲染交雜影響下，形成個人特有飲食輪廓；隨著年齡增長，歷經數十載塑造的飲食習慣將可能隨著老化有所改變，進而衍生差異化飲食需求。隨著整體飲食結構變化，如何從年輕族群為主的市場串聯至長者比例漸增的消費市場，或是跟隨原有年輕族群逐年步入老年期現象之飲食需求，將是食品產業鏈共同面對的挑戰與商機。

目前台灣銀髮餐食產業正值奠基階段，亟需產官學研各界持續投入，長者飲食需求探索將是帶動銀髮友善食品產業鏈發展之關鍵助力。為建構居家長者飲食市場區隔基礎、釐清台灣居家長者飲食輪廓，本研究針對台灣 50-80 歲居家中高齡者進行台灣長者餐食食用習慣與行為調查(有效問卷為 800 份)，探討其用餐行為、備餐行為、餐食服務使用意願、飲食特性與產品概念測試。

研究結果指出，台灣多數居家長者飲食生活型態多為獨自在家打理三餐，以生鮮農畜水產食材作為餐食主要應用食材，且對飲食營養不均衡及食物質地柔軟度較為困擾，備餐需求重視菜色變化少、份量不易控管、製備調理體力負擔

計劃編號：17G650

調查報告：第 106-7470 號

提出日期：2017 年 12 月

研究人員：王素梅—食品工業發展研究所 研究員
張婷婷—食品工業發展研究所 副研究員
郭芳妤—食品工業發展研究所 副研究員
林詠萱—食品工業發展研究所 副研究員
沈雅萍—食品工業發展研究所 副研究員
郭唐帷—食品工業發展研究所 副研究員
林淨鈴—食品工業發展研究所 助理研究員

大等問題；餐食採購上則受到產品辨識及製備操作易用性所困。顯示營養均衡、份量掌握容易、製備操作便利、食物質地柔軟、放大包裝標示字體等面向為台灣居家長者飲食需求缺口，而可供在家便利快速煮食、經前處理、免清洗分切、單/小份量，且具安全安心、健康、美味特性的立即可食、復熱可食產品，將是因應台灣居家長者飲食需求的新產品發展重點方向，如能對此進行新產品研發與調整，將能提升居家長者消費族群對於市售調理食品/便利性餐食產品之消費動機，創建對長者更友善、貼近需求的飲食消費環境，帶動銀髮友善食品產業鏈成長。

本研究進一步依飲食特性資料進行因素分析與集群分析，將居家長者餐食需求市場區隔為養生社交族、便利外食族、飲食困擾族、美味至上族與賞味外食族五群，建議相關業者宜根據不同類型長者飲食需求提供差異化產品與服務設計，讓產品更貼近長者飲食需求，成為日常生活重要元素，搶占市場商機。

展望未來，本研究建議針對注意體態容貌、健康及養生且經常運動的養生社交族，推動社區共餐服務來同時滿足飲食與社交需求，或是推出通路商品直購配送服務減少採購時間，讓日常生活安排不因備餐壓力而受限。對於願意花錢購買便利、質地一致外食的便利外食族，本研究則建議相關業者可推出健康營養均衡且製備操作便利的即食菜餚/餐食來因應飲食需求。然而，不擅管理餐食營養熱量的飲食困擾族，本研究建議食品業者可針對飲食困擾族長者推出製備便利的半成品食材(如截切蔬果、截切禽畜肉品)或質地柔軟且貼近長者牙口機能需求的友善食品/餐食。第四，針對享食主義為飲食原則的美味至上族，本研究建議可推出單餐份量小包裝食品，減緩長者不忌口導致吃過量，衍生肥胖、三高等慢性疾病之可能性；另外，食品業者亦可透過產品包裝設計為不同性別/年齡級距/飲食需求長者提出選配組合產品，搭配販促通路設置餐食指引看板來解決長者健康餐食需求。最後，人數占比最多的賞味外食族對於復熱即食(Ready to Heat, RTH)與立即可食(Ready to Eat, RTE)產品的需求程度與嘗試意願較其他四群高，為便利性餐食產品/服務產業潛在目標市場，極具未來發展潛力，建議未來可進一步洞察賞味外食族的便利性餐食需求，探索現有市面上調理餐食產品不足之處與改善方向，同步釐清長者飲食需求與不足之處，帶動台灣銀髮餐食產業發展。

貳、引言

因應台灣人口結構逐年老化、高齡社會即將於 2018 年到來，扶養比逐年提高，照護人力不足，而需要照顧的長者人數越來越多，沉重的經濟壓力帶動逐年降低的生育率與攀升的扶老比。人口結構高齡化使長者餐食需求缺口持續擴大，據衛生福利部民國 106 年的老人狀況抽樣調查結果顯示，台灣老年總人口(55 歲以上)達 6,448,375 人，其居住於養護機構(長期照顧機構、安養機構、榮民之家、護理之家、老人住宅等)長者為 80,032 人，可見台灣以居家長者數目為多，有別於居住機構的長者餐食是藉專業營養師協助達妥善照護，看似稀鬆平常的三餐飲食行為對居家長者與孝親者無形間成為一項挑戰。台灣各界亟需思考如何從產業界切入，維持社會保有良好運作機能，且在不依賴與增加人力成本的情況下維持國民生活品質，這將是各界切入動機，亦為攻占長者飲食市場的利基點。

隨著年齡增長，長者可能受生理機能變化影響下，產生吞嚥、消化、吸收困難等攝食問題，衍生出營養不良現象，可能進一步調整個人飲食習慣與消費行為來因應攝食需求，同時間長者可能習慣自行料理三餐餐食，以確保食品質地、口味、營養結構符合自己的期待，但每日瑣碎頻繁又耗時的三餐飲食庶務可能無形間成為長者/孝親者的生活壓力，可見長者飲食需求與一般消費者有別，若能探索與分析台灣居家長者飲食行為與習慣，有助於產業界定錨產業鏈角色投入，開發、調整出更加貼近消費需求的友善餐食產品/服務，以維持國家社會運作、提升國人生活品質、延緩照顧人力缺口問題。基於此，本研究藉量化問卷調查來了解台灣居家長者飲食輪廓，從中找出長者飲食需求痛點，並進一步透過集群分析區隔長者飲食需求市場，釐清了解各群體的差異化需求，以利未來相關產品與服務模式之開發/改善方向，共創台灣銀髮長者飲食幸福。

參、研究範圍與方法

一、研究定義與範圍

隨著高齡人口增加、經濟環境改變、資訊流通便捷迅速等現象，促進消費者健康意識抬頭，進一步引發社會大眾對長者日常生活飲食行為的關注與重視。飲食行為就是人類為維持三餐持續性進食動作所匯集的個人化生活模式，同時受喜好、習慣、社會風潮等因素影響。隨著年齡增長，長者可能開始調整飲食行為來因應個人生理機能退化，延伸不同以往的飲食消費需求，進而帶動新市場/新服務/新產品的出現。因此，本研究透過量化調查探索台灣長者飲食生活型態與消費行為，藉由長者飲食需求探索來協助市場定位，為有意進入銀髮餐食產業鏈之食品業者提出發展方向與建議。

二、研究方法

(一) 調查設計

據 2017 年內政部統計處資料顯示，台北市老年人口數達 439,176 人，老化指數為 113.07，位居六都之冠，身為台灣首都城市資源豐富、致力於推展各項相關服務與活動，為本國推動長者友善建設的先驅城市代表之一。基於此，本研究以居住於大台北地區 50 至 80 歲男女性消費者，且可自由安排三餐餐食內容者進行台灣長者餐食食用習慣與行為調查(H&P)，深入探討其用餐行為、備餐行為、餐食服務使用意願、飲食特性及示範產品概念測試。為建構居家長者飲食市場區隔基礎，本研究依據飲食特性資料，依序運用因素分析與集群分析法，歸納居家長者區隔市場特徵，提出食品業者打入各族群區隔市場之建議執行方向與策略針。

本研究採家戶人員面對面訪問，每人每次訪問時間約 64 分鐘，以里為最小隨機抽樣單位，從抽出的樣本里中隨機接觸、過濾合格受訪者，確保受訪樣本能夠平均分配在各地區。里隨機抽樣雖非嚴格的隨機抽樣，但仍具相當程度分散樣本來源，且規避地域之同質性，而本研究亦加上關鍵變數(地區、性別、年齡)做配額控制，相當程度確保樣本抽樣具母體代表性。所有受訪者皆須吻合下列特質：(1)居住於大台北地區(含獨居、與朋友或親戚居住，惟排除居住於老人

機構者)、(2)可決定自己的三餐餐食內容、(3)過去半年內沒有接受過市場研究的訪問、(4)目前同住家人不在相關行業工作(如：市場研究、行銷、公關、廣告、媒體、食品/飲料製造商或零售商等)、(5)依訪問地區人口比例設定性別、年齡之配額。

本次調查有效樣本為 800 份。在 95% 信賴度估計，其抽樣誤差在 ±3.5 個百分點之內，為求樣本結構與母體結構相符，本研究依母體結構對樣本結構加權調整，以分層方式就受試者性別、年齡進行分層加權；加權方式採逐步加權法，依地區別項下的性別及年齡變數計算母體比例，以調整樣本結構，並反覆上述步驟直到樣本資料與母體分配均無顯著差異。每一筆資料皆須乘以調整權數，使樣本權數與母體分配一致，權數(W)計算式為：

$$W = N_i \div n_i \times n \div N。$$

註：N 為母體總人數；n 為樣本加權總人數；N_i 為第 i 交叉組的母體總人數；n_i 為第 i 交叉組的樣本加權總人數

(二) 樣本特徵

本研究於大台北地區針對 50-80 歲民眾，調查該族群的餐食食用習慣與行為調查，調查項目包含性別、年齡、教育程度、退休狀況、婚姻狀況、同住家人、收支狀況、個人每月可支配所得、健康困擾。表 1 為整體受訪者的有效樣本特徵。

表 1 有效樣本特徵

類別	項目	比例(N=800)
性別	男性	45.9
	女性	54.1
年齡	50-54 歲	23.0
	55-59 歲	22.9
	60-64 歲	21.3
	65-69 歲	16.2
	70-74 歲	8.8
	75-80 歲	7.8

註：有效樣本 N=800。

資料來源：本研究調查，食品所整理。

表 1 有效樣本特徵(續)

類別	項目	比例(N=800)
退休狀況	還沒退休	47.8
	已退休，目前沒有再就業	45.0
	退休過，但目前有工作第二春	4.0
	退休，目前擔任義工/志工	2.9
	其他	0.3
教育程度	國小或以下	10.0
	國中/初中	20.3
	高中/高職	47.0
	專科	15.2
	大學	7.3
	研究所或以上	0.2
婚姻狀況	已婚(含同居)	88.4
	離婚(含分居)	3.0
	喪偶	7.5
	未婚	1.1
同住家人 (本題為複選題)	獨居	3.0
	夫或妻	86.2
	父或母	12.0
	子女	80.1
	孫子女	15.7
	親戚或好友	0.4
	其他	1.0
收支狀況	相當充裕且有餘	13.0
	大致夠用	65.1
	勉強夠用	21.0
	不夠用，支出大於收入	0.6
	靠政府每月補助金(低收入戶)	0.4

註：有效樣本 N=800。

資料來源：本研究調查，食品所整理。

表 1 有效樣本特徵(續)

類別	項目	比例(N=800)
個人每月 可支配所得	未滿 5000 元	2.3
	5,000-9,999	16.3
	10,000-19,999	35.1
	20,000-29,999	25.5
	30,000-39,999	12.9
	40,000-49,999	2.1
	50,000 以上	5.8
健康困擾	糖尿病	9.8
	高血壓	26.6
	心臟病	6.3
	失眠	14.5
	曾經中風	0.3
	痛風	4.6
	貧血	3.0
	牙齒/咬合問題	15.4
	視力	44.4
	聽力	6.8
	過敏	7.0
	排便不順暢	13.7
	骨質疏鬆/關節	29.5
	其他	0.5
沒有上述問題	19.8	

註：有效樣本 N=800。

資料來源：本研究調查，食品所整理。