

2017年
居家長者飲食輪廓及分群分析
研究報告

研究對象：大台北地區50至64歲準銀髮族群



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

主要發現-協助長者餐食的準備

協助長者餐食的準備-摘要

○ 協助長者餐食的準備

- 三成受訪者有協助長者準備餐食，平均每週2.82次。其中，三成八為85~89歲長者準備，各有兩成三與兩成二為90~94歲、80~84歲長者準備餐食。協助銀髮族準備餐食的方式七成七會自行煮食，六成七會買外食。

○ 銀髮長輩飲食的問題或困擾

- ”因為牙齒問題，會選擇吃柔軟一點的食物”(53.2%)，”飲食時會盡量避開比較硬或不好咬的食物”(40.0%)、”吃到比較硬的食物或不好咬的食物會吐出來”(39.8%)、”常常覺得沒有食慾／胃口不佳，吃得少”(36.7%)、”膳食纖維(穀物蔬果)攝取過少”(30.1%)及”喝水時容易嗆到”(30%)等是協助長者準備餐食者表示銀髮族主要的飲食問題。

○ 為銀髮長輩食材及餐食採購的問題或困擾

- ”不清楚如何挑選適合銀髮長者的食品”(60.0%)、”不清楚何處能買到適合銀髮長者的食品”(50.0%)、”市售食品多未為銀髮長者需求設計”(41.7%)、”現有食品的份量過大，不適銀髮長者單次食用”(36.7%)、”現有食品外包裝說明文字太小，不易閱讀”(33.3%)、”替銀髮長者設計的食品太貴，不敢常買”(31.7%)等是為銀髮族採購餐食的主要問題或困擾。

○ 為銀髮長輩餐食準備上的問題或困擾

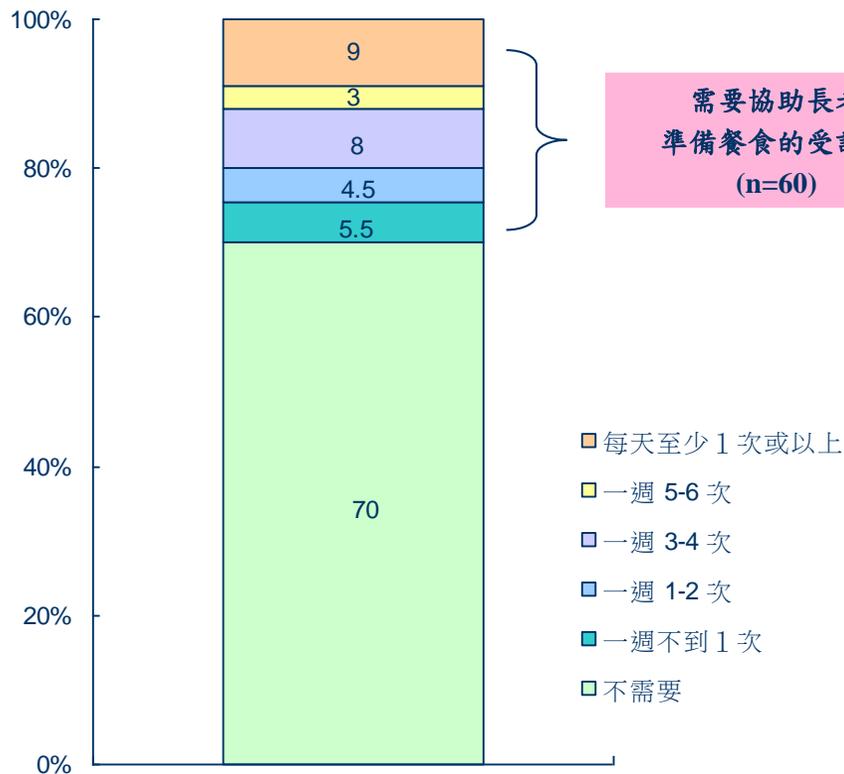
- ”為了要煮軟一點，常常要花許多時間”(43.3%)、”菜色變化及搭配有限，以致常常吃固定的菜色”(40.0%)、”不清楚如何將餐食煮成適合的柔軟度”(40.0%)、”不擅長調味，常常無法煮出好味道”(35.0%)、”農產生鮮食材清洗截切耗時”(33.3%)、”一起用餐的人數少，餐食份量難掌握”(31.7%)、”適合入菜或成為菜色的市售冷凍調理食品種類太少”(28.3%)等是為銀髮長輩餐食準備時主要的問題或困擾。

協助長者餐食的準備

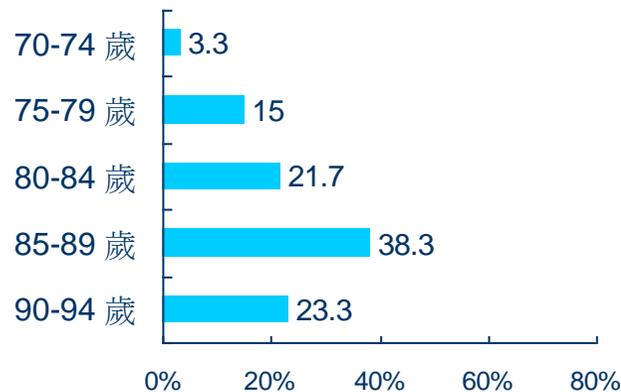
- 全體受訪者中，三成有協助長者準備餐食。在需要協助長者準備餐食者中，頻率以“每天至少1次或以上”及“一週3-4次”比例較多，平均為一週2.82次。
- 其中，三成八為85~89歲長者準備，兩成三及兩成二為90-94歲及80~84歲長者準備餐食。協助銀髮族準備餐食的方式有四分之三的受訪者表示為“自行煮食”，三分之二表示為協助“買外食”。

協助長者準備餐食的頻率 (n=200)

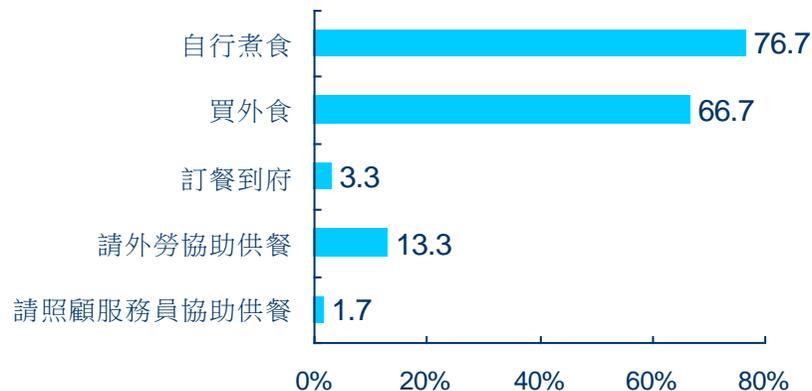
(平均次數:2.82次/週)



協助之銀髮族長輩的年齡 (n=60)



協助之銀髮族餐食的方式 (n=60)



樣本：所有受訪者(n=200)

題目：D1,D2, D3

樣本：所有受訪者(n=200)

題目：D1,D2, D3

協助長者餐食的準備

(單位：%)

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	200	92	108	68	68	64	143	57	179	21*	30	138	32	95	105	140	60	30	154	14*
協助長者備餐的頻率(次/週)	2.82	3.12	2.59	2.64	3.29	2.62	2.73	3.18	2.96	1.71	2.8	2.81	2.88	2.64	2.94	3.03	2.45	2.2	2.96	2.75
n=協助備餐者	60	26*	34	22*	17*	21*	49	11*	53	7*	10*	42	8*	25*	35	38	22*	10*	46	4*
協助之長者年齡																				
70-74 歲	3.3	-	5.9	9.1	-	-	-	18.2	1.9	14.3	10	2.4	-	-	5.7	5.3	-	-	4.3	-
75-79 歲	15	7.7	20.6	36.4	5.9	-	16.3	9.1	15.1	14.3	10	19	-	12	17.1	21.1	4.5	30	13	-
80-84 歲	21.7	19.2	23.5	22.7	23.5	19	18.4	36.4	20.8	28.6	10	23.8	25	28	17.1	23.7	18.2	10	23.9	25
85-89 歲	38.3	46.2	32.4	27.3	41.2	47.6	40.8	27.3	39.6	28.6	40	33.3	62.5	40	37.1	31.6	50	40	39.1	25
90-94 歲	23.3	26.9	20.6	4.5	29.4	38.1	26.5	9.1	24.5	14.3	40	21.4	12.5	20	25.7	18.4	31.8	20	21.7	50
協助之餐食準備方式																				
自行煮食	76.7	65.4	85.3	77.3	82.4	71.4	73.5	90.9	79.2	57.1	80	78.6	62.5	80	74.3	78.9	72.7	70	78.3	75
買外食	66.7	61.5	70.6	90.9	58.8	47.6	71.4	45.5	67.9	57.1	60	66.7	75	60	71.4	71.1	59.1	70	69.6	25
訂餐到府	3.3	3.8	2.9	-	-	9.5	4.1	-	3.8	-	10	2.4	-	-	5.7	-	9.1	10	2.2	-
請外勞協助供餐	13.3	15.4	11.8	13.6	-	23.8	16.3	-	13.2	14.3	20	14.3	-	8	17.1	7.9	22.7	20	13	-
請照顧服務員協助供餐	1.7	-	2.9	-	5.9	-	2	-	1.9	-	-	-	12.5	4	-	-	4.5	-	-	25

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	200	110	90	69	83	48	156	44	148	52	148	52	73	64	63	89	111
協助長者備餐的頻率(次/周)	2.82	2.56	3.15	2.58	3	2.63	2.84	2.75	2.69	3.36	2.61	3.73	3	2.95	2.38	2.15	3.36
n=協助備餐者	60	34	26*	12*	32	16*	44	16*	49	11*	49	11*	23*	21*	16*	27*	33
協助之長者年齡																	
70-74 歲	3.3	2.9	3.8	-	6.3	-	4.5	-	4.1	-	4.1	-	-	4.8	6.3	7.4	-
75-79 歲	15	14.7	15.4	41.7	6.3	12.5	15.9	12.5	16.3	9.1	14.3	18.2	21.7	4.8	18.8	14.8	15.2
80-84 歲	21.7	20.6	23.1	8.3	25	25	20.5	25	22.4	18.2	20.4	27.3	26.1	23.8	12.5	25.9	18.2
85-89 歲	38.3	41.2	34.6	33.3	37.5	43.8	36.4	43.8	34.7	54.5	40.8	27.3	30.4	42.9	43.8	40.7	36.4
90-94 歲	23.3	23.5	23.1	16.7	28.1	18.8	25	18.8	24.5	18.2	22.4	27.3	26.1	23.8	18.8	14.8	30.3
協助之餐食準備方式																	
自行煮食	76.7	73.5	80.8	66.7	84.4	68.8	72.7	87.5	83.7	45.5	75.5	81.8	60.9	85.7	87.5	85.2	69.7
買外食	66.7	67.6	65.4	91.7	59.4	62.5	77.3	37.5	65.3	72.7	69.4	54.5	82.6	61.9	50	66.7	66.7
訂餐到府	3.3	5.9	-	-	3.1	6.3	2.3	6.3	2	9.1	4.1	-	8.7	-	-	3.7	3
請外勞協助供餐	13.3	14.7	11.5	8.3	15.6	12.5	15.9	6.3	10.2	27.3	16.3	-	17.4	9.5	12.5	7.4	18.2
請照顧服務員協助供餐	1.7	2.9	-	-	-	6.3	2.3	-	2	-	2	-	-	4.8	-	3.7	-

銀髮長輩飲食的問題或困擾

- 協助長者準備餐食的受訪者中，五成三表示“因為牙齒問題，會選擇柔軟一點的食物”為主要飲食上的問題或困擾，其次為“飲食時會盡量避開比較硬或不好咬的食物”及“吃到比較硬的食物或不好咬的食物會吐出來”，比例皆為四成；再者為“常常覺得沒有食慾／胃口不佳，吃得少”(36.7%)、“膳食纖維攝取過少”(30%)及“喝水時容易噎到”(30%)等。



樣本：需要協助長者準備餐食的受訪者(n=60)

題目：D4(複選題)

銀髮長輩飲食的問題或困擾

〈單位：％〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	60	26*	34	22*	17*	21*	49	11*	53	7*	10*	42	8*	25*	35	38	22*	10*	46	4*
飲食的困擾																				
因為牙齒問題，會選擇吃柔軟一點的食物	53.3	50	55.9	54.5	41.2	61.9	53.1	54.5	54.7	42.9	30	59.5	50	44	60	50	59.1	70	47.8	75
飲食時會盡量避開比較硬或不好咬的食物	40	38.5	41.2	40.9	29.4	47.6	40.8	36.4	41.5	28.6	20	45.2	37.5	40	40	36.8	45.5	40	37	75
吃到比較硬的食物或不好咬的食物會吐出來	40	30.8	47.1	27.3	47.1	47.6	36.7	54.5	39.6	42.9	40	38.1	50	32	45.7	42.1	36.4	40	39.1	50
常常覺得沒有食慾/胃口不佳，吃得少	36.7	19.2	50	31.8	52.9	28.6	38.8	27.3	35.8	42.9	50	38.1	12.5	44	31.4	28.9	50	30	37	50
膳食纖維攝取過少	30	42.3	20.6	31.8	35.3	23.8	32.7	18.2	30.2	28.6	30	31	25	28	31.4	34.2	22.7	20	30.4	50
喝水時容易噎到	30	34.6	26.5	13.6	41.2	38.1	34.7	9.1	32.1	14.3	10	28.6	62.5	32	28.6	26.3	36.4	10	30.4	75
吃比較乾的東西時傾向搭配湯/水/飲料一起吃	28.3	23.1	32.4	22.7	35.3	28.6	28.6	27.3	30.2	14.3	50	26.2	12.5	24	31.4	26.3	31.8	40	26.1	25
隨便吃，營養不均衡	25	23.1	26.5	13.6	23.5	38.1	26.5	18.2	26.4	14.3	10	31	12.5	28	22.9	15.8	40.9	10	23.9	75
常常覺得食物沒有味道	25	11.5	35.3	31.8	17.6	23.8	24.5	27.3	26.4	14.3	20	26.2	25	24	25.7	18.4	36.4	10	26.1	50
因慢性病需要進行飲食限制與調整	25	15.4	32.4	27.3	17.6	28.6	26.5	18.2	22.6	42.9	20	23.8	37.5	36	17.1	28.9	18.2	40	23.9	-
吃的食物種類受限，營養不均衡	23.3	23.1	23.5	18.2	29.4	23.8	24.5	18.2	24.5	14.3	10	28.6	12.5	28	20	15.8	36.4	-	23.9	75
鹽分攝取過多	21.7	19.2	23.5	18.2	23.5	23.8	18.4	36.4	18.9	42.9	10	28.6	-	24	20	15.8	31.8	20	21.7	25

樣本：需要協助長者準備餐食的受訪者(n=60)

題目：D4(複選題)

銀髮長輩飲食的問題或困擾(續)

〈單位：%〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	60	26*	34	22*	17*	21*	49	11*	53	7*	10*	42	8*	25*	35	38	22*	10*	46	4*
飲食的困擾																				
鈣質攝取過少	20	34.6	8.8	18.2	11.8	28.6	22.4	9.1	18.9	28.6	10	19	37.5	36	8.6	15.8	27.3	10	17.4	75
常常因為食品包裝容器不容易徒手打開而尋求協助	18.3	19.2	17.6	9.1	11.8	33.3	22.4	-	18.9	14.3	20	19	12.5	20	17.1	13.2	27.3	20	15.2	50
熱量攝取過多	16.7	15.4	17.6	13.6	5.9	28.6	14.3	27.3	15.1	28.6	10	19	12.5	20	14.3	7.9	31.8	-	17.4	50
油脂攝取過多	16.7	23.1	11.8	13.6	11.8	23.8	18.4	9.1	15.1	28.6	10	19	12.5	20	14.3	10.5	27.3	10	17.4	25
常常一頓飯吃很久	16.7	3.8	26.5	4.5	29.4	19	18.4	9.1	17	14.3	10	19	12.5	20	14.3	10.5	27.3	-	21.7	-
蛋白質攝取過多	15	23.1	8.8	4.5	11.8	28.6	16.3	9.1	17	-	10	19	-	28	5.7	10.5	22.7	-	15.2	50
糖分攝取過多	8.3	11.5	5.9	4.5	11.8	9.5	6.1	18.2	9.4	-	10	9.5	-	12	5.7	10.5	4.5	-	8.7	25
常常忘了喝水	8.3	3.8	11.8	4.5	11.8	9.5	8.2	9.1	7.5	14.3	20	4.8	12.5	12	5.7	2.6	18.2	-	6.5	50
蛋白質攝取過少	5	3.8	5.9	4.5	5.9	4.8	6.1	-	3.8	14.3	-	4.8	12.5	4	5.7	2.6	9.1	-	6.5	-
常常一個人吃飯	1.7	-	2.9	-	5.9	-	-	9.1	1.9	-	10	-	-	-	2.9	2.6	-	-	2.2	-
沒有問題或困擾	3.3	3.8	2.9	-	-	9.5	4.1	-	1.9	14.3	-	2.4	12.5	4	2.9	-	9.1	10	2.2	-

樣本：需要協助長者準備餐食的受訪者(n=60)

題目：D4(複選題)

銀髮長輩飲食的問題或困擾(續)

〈單位：%〉

	Total n=	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
	60	34	26*	12*	32	16*	44	16*	49	11*	49	11*	23*	21*	16*	27*	33
飲食的困擾																	
因為牙齒問題，會選擇吃柔軟一點的食物	53.3	55.9	50	50	43.8	75	52.3	56.3	53.1	54.5	49	72.7	43.5	52.4	68.8	59.3	48.5
飲食時會盡量避開比較硬或不好咬的食物	40	38.2	42.3	58.3	37.5	31.3	38.6	43.8	40.8	36.4	32.7	72.7	21.7	52.4	50	37	42.4
吃到比較硬的食物或不好咬的食物會吐出來	40	41.2	38.5	50	37.5	37.5	43.2	31.3	40.8	36.4	40.8	36.4	34.8	47.6	37.5	37	42.4
常常覺得沒有食慾/胃口不佳，吃得少	36.7	35.3	38.5	8.3	50	31.3	34.1	43.8	42.9	9.1	34.7	45.5	13	47.6	56.3	48.1	27.3
膳食纖維攝取過少	30	26.5	34.6	58.3	18.8	31.3	34.1	18.8	26.5	45.5	28.6	36.4	39.1	19	31.3	22.2	36.4
喝水時容易噎到	30	32.4	26.9	8.3	28.1	50	27.3	37.5	28.6	36.4	28.6	36.4	8.7	47.6	37.5	44.4	18.2
吃比較乾的東西時傾向搭配湯/水/飲料一起吃	28.3	35.3	19.2	41.7	25	25	29.5	25	30.6	18.2	24.5	45.5	13	38.1	37.5	33.3	24.2
隨便吃，營養不均衡	25	23.5	26.9	8.3	31.3	25	22.7	31.3	26.5	18.2	28.6	9.1	17.4	28.6	31.3	22.2	27.3
常常覺得食物沒有味道	25	29.4	19.2	8.3	28.1	31.3	20.5	37.5	28.6	9.1	22.4	36.4	13	28.6	37.5	29.6	21.2
因慢性病需要進行飲食限制與調整	25	20.6	30.8	33.3	31.3	6.3	27.3	18.8	24.5	27.3	28.6	9.1	21.7	23.8	31.3	18.5	30.3
吃的食物種類受限，營養不均衡	23.3	17.6	30.8	-	34.4	18.8	18.2	37.5	24.5	18.2	24.5	18.2	13	23.8	37.5	25.9	21.2
鹽分攝取過多	21.7	20.6	23.1	16.7	25	18.8	20.5	25	22.4	18.2	20.4	27.3	8.7	28.6	31.3	29.6	15.2

樣本：需要協助長者準備餐食的受訪者(n=60)

題目：D4(複選題)

銀髮長輩飲食的問題或困擾(續)

〈單位：%〉

	Total n=	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
	60	34	26*	12*	32	16*	44	16*	49	11*	49	11*	23*	21*	16*	27*	33
飲食的困擾																	
鈣質攝取過少	20	23.5	15.4	16.7	18.8	25	15.9	31.3	18.4	27.3	22.4	9.1	13	19	31.3	22.2	18.2
常常因為食品包裝容器不容易徒手打開而尋求協助	18.3	26.5	7.7	16.7	18.8	18.8	13.6	31.3	22.4	-	18.4	18.2	8.7	23.8	25	22.2	15.2
熱量攝取過多	16.7	14.7	19.2	-	25	12.5	11.4	31.3	18.4	9.1	18.4	9.1	8.7	19	25	25.9	9.1
油脂攝取過多	16.7	14.7	19.2	16.7	15.6	18.8	13.6	25	20.4	-	16.3	18.2	17.4	14.3	18.8	22.2	12.1
常常一頓飯吃很久	16.7	14.7	19.2	-	21.9	18.8	20.5	6.3	18.4	9.1	14.3	27.3	13	14.3	25	25.9	9.1
蛋白質攝取過多	15	14.7	15.4	8.3	15.6	18.8	11.4	25	16.3	9.1	16.3	9.1	8.7	14.3	25	18.5	12.1
糖分攝取過多	8.3	8.8	7.7	8.3	9.4	6.3	9.1	6.3	8.2	9.1	10.2	-	8.7	9.5	6.3	3.7	12.1
常常忘了喝水	8.3	11.8	3.8	-	9.4	12.5	6.8	12.5	10.2	-	8.2	9.1	-	14.3	12.5	14.8	3
蛋白質攝取過少	5	2.9	7.7	-	6.3	6.3	4.5	6.3	4.1	9.1	4.1	9.1	-	-	18.8	7.4	3
常常一個人吃飯	1.7	2.9	-	-	3.1	-	2.3	-	2	-	2	-	-	4.8	-	-	3
沒有問題或困擾	3.3	5.9	-	8.3	3.1	-	2.3	6.3	4.1	-	4.1	-	8.7	-	-	3.7	3

樣本：需要協助長者準備餐食的受訪者(n=60)
 題目：D4(複選題)

為銀髮長輩食材及餐食採購的問題或困擾

- 協助長者準備餐食的受訪者中，有六成表示“不清楚如何挑選適合銀髮長者的食品”是為銀髮長輩食材及餐食採購時最主要的問題或困擾，其次有半數受訪者提到“不清楚何處能買到適合銀髮長者的食品”。“市售食品多未為銀髮長者需求設計，”現有食品的份量過大，不適銀髮長者單次食用”、“現有食品外包裝說明文字太小，不易閱讀”及“替銀髮長者設計的食品太貴，不敢常買”，分別有三~四成的人提及。



為銀髮長輩食材及餐食採購的問題或困擾

〈單位：%〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	60	26*	34	22*	17*	21*	49	11*	53	7*	10*	42	8*	25*	35	38	22*	10*	46	4*
採購餐食的困擾																				
不清楚如何挑選適合銀髮長者的食品	60	50	67.6	45.5	58.8	76.2	59.2	63.6	64.2	28.6	50	69	25	60	60	47.4	81.8	50	58.7	100
不清楚何處能買到適合銀髮長者的食品	50	53.8	47.1	40.9	41.2	66.7	49	54.5	47.2	71.4	40	54.8	37.5	44	54.3	44.7	59.1	50	47.8	75
市售食品多未為銀髮長者需求設計	41.7	42.3	41.2	54.5	35.3	33.3	44.9	27.3	43.4	28.6	30	45.2	37.5	52	34.3	36.8	50	10	47.8	50
現有食品的份量過大，不適銀髮長者單次食用	36.7	30.8	41.2	31.8	29.4	47.6	36.7	36.4	39.6	14.3	50	35.7	25	44	31.4	34.2	40.9	40	30.4	100
現有食品外包裝說明文字太小，不易閱讀	33.3	30.8	35.3	22.7	47.1	33.3	36.7	18.2	35.8	14.3	10	35.7	50	52	20	23.7	50	20	32.6	75
替銀髮長者設計的食品太貴，不敢常買	31.7	30.8	32.4	18.2	47.1	33.3	34.7	18.2	32.1	28.6	20	38.1	12.5	40	25.7	26.3	40.9	20	30.4	75
不清楚如何替訂購餐食付款	13.3	11.5	14.7	4.5	17.6	19	14.3	9.1	9.4	42.9	-	19	-	24	5.7	5.3	27.3	20	8.7	50
不清楚如何上網訂購餐食	11.7	11.5	11.8	9.1	11.8	14.3	14.3	-	11.3	14.3	-	16.7	-	20	5.7	5.3	22.7	-	10.9	50
不方便外出購物	6.7	3.8	8.8	-	11.8	9.5	6.1	9.1	3.8	28.6	-	9.5	-	12	2.9	2.6	13.6	10	4.3	25
不清楚如何電話訂購餐食	3.3	-	5.9	4.5	5.9	-	4.1	-	3.8	-	-	4.8	-	4	2.9	2.6	4.5	-	4.3	-
沒有購買	6.7	11.5	2.9	13.6	5.9	-	6.1	9.1	5.7	14.3	10	4.8	12.5	-	11.4	10.5	-	-	8.7	-

樣本：需要協助長者準備餐食的受訪者(n=60)

題目：D5(複選題)

為銀髮長輩食材及餐食採購的問題或困擾(續)

〈單位：％〉

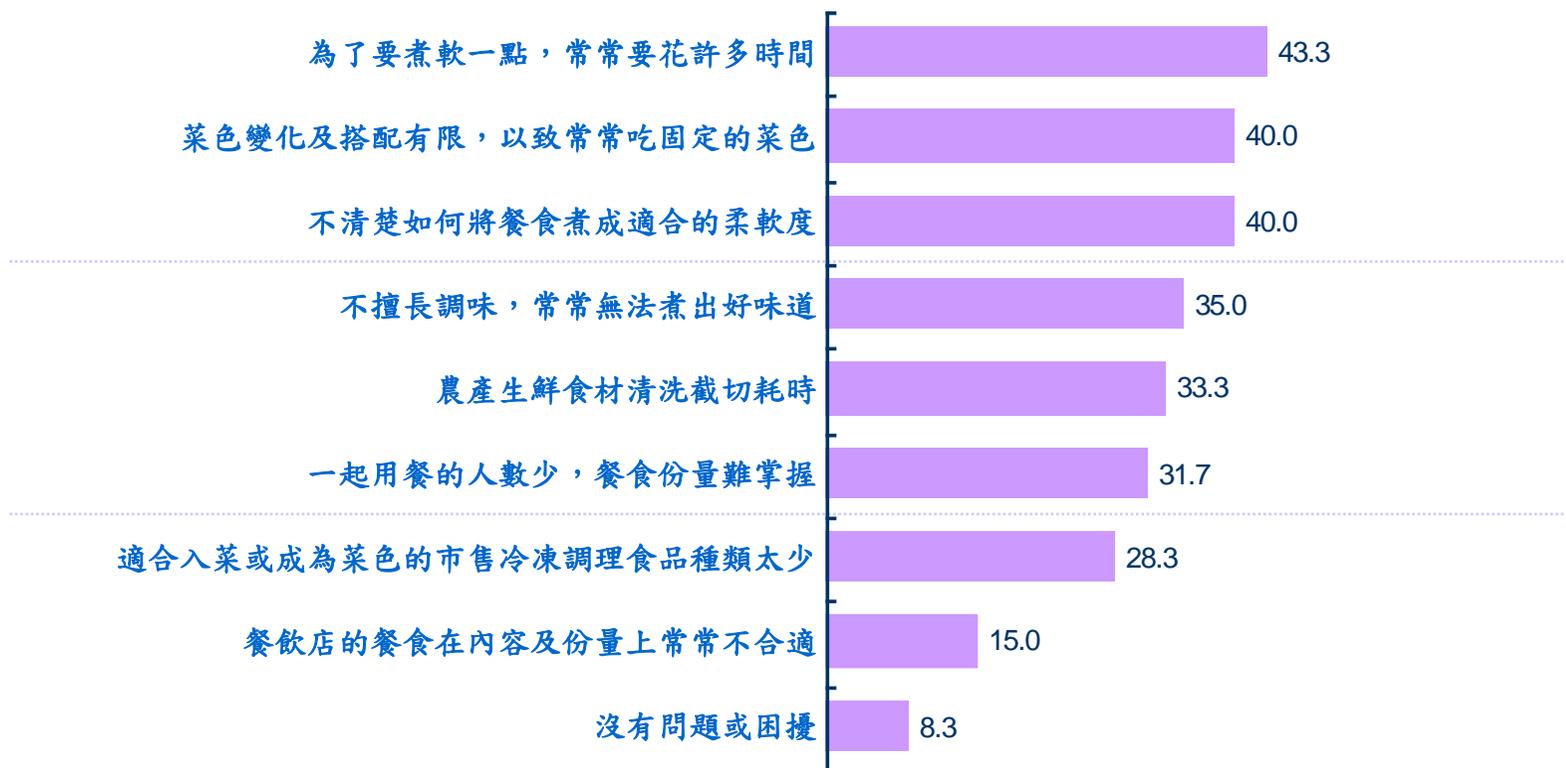
	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	60	34	26*	12*	32	16*	44	16*	49	11*	49	11*	23*	21*	16*	27*	33
採購餐食的困擾																	
不清楚如何挑選適合銀髮長者的食品	60	52.9	69.2	41.7	71.9	50	54.5	75	63.3	45.5	59.2	63.6	56.5	66.7	56.3	59.3	60.6
不清楚何處能買到適合銀髮長者的食品	50	47.1	53.8	66.7	53.1	31.3	47.7	56.3	46.9	63.6	55.1	27.3	65.2	52.4	25	40.7	57.6
市售食品多未為銀髮長者需求設計	41.7	47.1	34.6	25	43.8	50	40.9	43.8	40.8	45.5	38.8	54.5	26.1	38.1	68.8	51.9	33.3
現有食品的份量過大，不適銀髮長者單次食用	36.7	47.1	23.1	25	37.5	43.8	31.8	50	40.8	18.2	38.8	27.3	30.4	38.1	43.8	51.9	24.2
現有食品外包裝說明文字太小，不易閱讀	33.3	38.2	26.9	41.7	31.3	31.3	36.4	25	36.7	18.2	30.6	45.5	26.1	47.6	25	25.9	39.4
替銀髮長者設計的食品太貴，不敢常買	31.7	32.4	30.8	25	34.4	31.3	27.3	43.8	36.7	9.1	24.5	63.6	17.4	33.3	50	33.3	30.3
不清楚如何替訂購餐食付款	13.3	17.6	7.7	8.3	6.3	31.3	6.8	31.3	16.3	-	14.3	9.1	4.3	4.8	37.5	25.9	3
不清楚如何上網訂購餐食	11.7	14.7	7.7	-	9.4	25	6.8	25	12.2	9.1	12.2	9.1	4.3	4.8	31.3	25.9	-
不方便外出購物	6.7	5.9	7.7	-	6.3	12.5	2.3	18.8	8.2	-	8.2	-	4.3	4.8	12.5	14.8	-
不清楚如何電話訂購餐食	3.3	5.9	-	-	-	12.5	2.3	6.3	4.1	-	2	9.1	-	-	12.5	7.4	-
沒有購買	6.7	5.9	7.7	8.3	3.1	12.5	9.1	-	6.1	9.1	6.1	9.1	8.7	4.8	6.3	11.1	3

樣本：需要協助長者準備餐食的受訪者(n=60)

題目：D5(複選題)

為銀髮長輩餐食準備上的問題或困擾

- “為了要煮軟一點，常常要花許多時間”、“菜色變化及搭配有限，以致常常吃固定的菜色”及“不清楚如何將餐食煮成適合的柔軟度”是為銀髮長輩餐食準備時主要的問題或困擾，分別有四成以上的人提及。



樣本：需要協助長者準備餐食的受訪者(n=60)

題目：D6(複選題)

為銀髮長輩餐食準備上的問題或困擾

〈單位：％〉

	Total	性別		年齡			教育程度		婚姻狀況		家庭收支			可支配所得		退休		與家人同住狀況		
		男性	女性	50-54	55-59	60-64	高中或高職以下	專科或以上	已婚	未/離婚/喪偶	寬裕有餘	大致夠用	免強/不夠	兩萬以下	兩萬以上	未退/已退在職	已退無就業	獨居/夫妻/父母	子女	子女+孫子女
n=	60	26*	34	22*	17*	21*	49	11*	53	7*	10*	42	8*	25*	35	38	22*	10*	46	4*
備餐的困擾																				
為了要煮軟一點，常常要花許多時間	43.3	30.8	52.9	31.8	58.8	42.9	42.9	45.5	45.3	28.6	50	42.9	37.5	48	40	50	31.8	50	41.3	50
菜色變化及搭配有限，以致常常吃固定的菜色	40	38.5	41.2	31.8	58.8	33.3	40.8	36.4	41.5	28.6	30	47.6	12.5	48	34.3	34.2	50	10	43.5	75
不清楚如何將餐食煮成適合的柔軟度	40	30.8	47.1	50	17.6	47.6	38.8	45.5	41.5	28.6	10	50	25	36	42.9	39.5	40.9	30	41.3	50
不擅長調味，常常無法煮出好味道	35	34.6	35.3	27.3	35.3	42.9	34.7	36.4	35.8	28.6	20	40.5	25	28	40	31.6	40.9	20	37	50
農產生鮮食材清? 截切耗時	33.3	34.6	32.4	18.2	35.3	47.6	30.6	45.5	32.1	42.9	40	35.7	12.5	32	34.3	26.3	45.5	50	28.3	50
一起用餐的人數少，餐食份量難掌握	31.7	19.2	41.2	18.2	52.9	28.6	30.6	36.4	32.1	28.6	40	31	25	32	31.4	31.6	31.8	60	26.1	25
適合入菜或成為菜色的市售冷凍調理食品種類太少	28.3	38.5	20.6	18.2	35.3	33.3	26.5	36.4	28.3	28.6	10	38.1	-	28	28.6	28.9	27.3	20	26.1	75
餐飲店的餐食在內容及份量上常常不合適	15	19.2	11.8	27.3	5.9	9.5	14.3	18.2	11.3	42.9	-	19	12.5	16	14.3	18.4	9.1	30	13	-
沒有問題或困擾	8.3	11.5	5.9	9.1	5.9	9.5	8.2	9.1	7.5	14.3	20	2.4	25	4	11.4	7.9	9.1	-	10.9	-

樣本：需要協助長者準備餐食的受訪者(n=60)

題目：D6(複選題)

為銀髮長輩餐食準備上的問題或困擾(續)

(單位：%)

	Total	身體活動量		健康狀況			牙齒咬合能力		自備餐食		食用保健食品		便利商店使用頻率			主要餐食來源	
		高/適度	稍低/低	很好	稍可	普通/不好	沒問題	普通/有問題	是	否	有	沒有	高度	中度	低度	自備	外買
n=	60	34	26*	12*	32	16*	44	16*	49	11*	49	11*	23*	21*	16*	27*	33
備餐的困擾																	
為了要煮軟一點，常常要花許多時間	43.3	44.1	42.3	50	40.6	43.8	40.9	50	51	9.1	42.9	45.5	30.4	52.4	50	40.7	45.5
菜色變化及搭配有限，以致常常吃固定的菜色	40	32.4	50	33.3	50	25	40.9	37.5	42.9	27.3	36.7	54.5	30.4	42.9	50	37	42.4
不清楚如何將餐食煮成適合的柔軟度	40	35.3	46.2	33.3	50	25	40.9	37.5	44.9	18.2	40.8	36.4	43.5	38.1	37.5	33.3	45.5
不擅長調味，常常無法煮出好味道	35	26.5	46.2	16.7	50	18.8	29.5	50	34.7	36.4	34.7	36.4	26.1	47.6	31.3	37	33.3
農產生鮮食材清? 截切耗時	33.3	35.3	30.8	41.7	28.1	37.5	31.8	37.5	36.7	18.2	34.7	27.3	34.8	28.6	37.5	37	30.3
一起用餐的人數少，餐食份量難掌握	31.7	38.2	23.1	25	21.9	56.3	31.8	31.3	36.7	9.1	30.6	36.4	30.4	19	50	33.3	30.3
適合入菜或成為菜色的市售冷凍調理食品種類太少	28.3	23.5	34.6	33.3	31.3	18.8	22.7	43.8	28.6	27.3	22.4	54.5	34.8	23.8	25	18.5	36.4
餐飲店的餐食在內容及份量上常常不合適	15	14.7	15.4	25	9.4	18.8	13.6	18.8	10.2	36.4	16.3	9.1	21.7	9.5	12.5	7.4	21.2
沒有問題或困擾	8.3	8.8	7.7	8.3	6.3	12.5	9.1	6.3	6.1	18.2	8.2	9.1	13	4.8	6.3	11.1	6.1

樣本：需要協助長者準備餐食的受訪者(n=60)

題目：D6(複選題)