

白高齡者飲食消費習性看銀髮族 食品發展機會

Consumer Behavior and Market Opportunities of
Elder-suitable Foods in Taiwan

王素梅 黃秋香 李河水
S. M. Wang Q. X. Huang H. S. Li



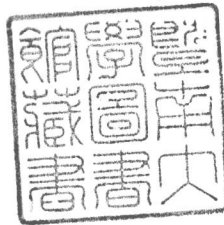
行政院農業委員會 補助
財團法人食品工業發展研究所 編印

中華民國九十二年十二月

自高齡者飲食消費習性看銀髮族 食品發展機會

Consumer Behavior and Market Opportunities of Elder-suitable Foods in Taiwan

王素梅 黃秋香 李河水
S. M. Wang Q. X. Huang H. S. Li



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

中華民國九十二年十二月

國家圖書館出版品預行編目資料

自高齡者飲食消費習性看銀髮族食品發展機會

Consumer behavior and market

Opportunities of elder-suitable foods in

Taiwan / 王素梅, 黃秋香, 李河水作 · -- 第

一版 · -- 臺北市：農委會，民 92

面； 公分 · -- (調查報告；第 92-2507 號)

參考書目：面

ISBN 957-01-6547-2(平裝)

1.食品工業 2.飲食 3.老人

463

93000919

書 名：自高齡者飲食消費習性看銀髮族食品發展機會

作 者：王素梅、黃秋香、李河水

出版機關：行政院農業委員會

臺北市南海路 37 號

電話：(02)23812991

傳真：(02)23813473

執行機關：食品工業發展研究所

新竹市食品路 331 號

電話：(03)5223191

傳真：(03)5214016

出版年月：中華民國九十二年十二月 第一版

中華民國九十五年 七 月 第再版

售 價：新台幣 1000 元

總 經 銷：食品工業發展研究所

新竹市食品路 331 號

電話：03-5223191 轉 261

網址：www.firdi.org.tw

郵政劃撥帳號：第 0015310-1 號 食品工業月刊社

展 售 處：國家書坊台視總店：臺北市八德路三段 10 號 (02)25781515

三民書局：台北市重慶南路一段 61 號 (02)23617511

五南文化廣場：台中市中山路 6 號 (04)2260330

新進圖書廣場：彰化市中正路二段 5 號 (04)7252792

青年書局：高雄市青年一路 141 號 (07)3324910

印刷者：國大打字行

地址：新竹市南外街 45-1 號

電話：(03)5264220

GPN：1009205377

ISBN：957-01-6547-2

目 錄

壹、中文摘要.....	1
貳、引言.....	2
參、研究範圍與方法.....	2
一、研究範圍.....	2
二、研究方法.....	3
肆、研究結果與分析.....	9
一、日本.....	9
(一)日本老年人口年齡結構之改變.....	9
(二)日本高齡者的飲食消費與態度.....	10
(三)日本高齡者相關法令.....	21
(四)日本高齡者相關產品發展沿革與研發、廠商支援體系.....	22
(五)日本高齡者相關食品未來發展.....	24
二、我國老人人口變化與相關法規.....	26
(一)高齡人口的變化與發展.....	26
(二)高齡者相關法規與制度.....	30
(三)家庭型態、獨居老人、機構老人之發展.....	33
(四)老人生活、健康及營養攝取狀況.....	39
三、台灣地區 55-75 歲消費者加工食品食用情形.....	49
(一)餐食習慣.....	49
(二)個人三餐及宵夜用餐概況.....	54
(三)各類加工食品食用率.....	60
四、我國都會區 55-64 歲消費者飲食習慣、對食品看法及需求.....	71
(一)餐食習慣.....	71
(二)飲食保健概念.....	85
(三)日常飲食生活的看法.....	91
(四)高齡者食品需求.....	94
五、結論與建議.....	107
(一)日本高齡者食品市場發展之借鏡.....	107
(二)我國銀髮族食品發展商機.....	108
伍、謝誌.....	115
陸、參考文獻.....	116
柒、附錄.....	117
附錄一、銀髮族食品消費調查問卷.....	118
附錄二、銀髮族消費者焦點團體討論會會議記錄.....	125
捌、英文摘要.....	129

表目錄

表 1	銀髮族食品消費調查有效樣本特性	3
表 2	日本高齡者的人口數：1960-2000 年	9
表 3	2000 年日本高齡者的家族類型	10
表 4	日本各年齡層消費支出與食料支出的每月平均金額：2001-2002 年	11
表 5	日本各年齡層食料項目支出的每月平均金額：2001-2002 年	11
表 6	1999 年 60 歲以上日本國民各項食料支出的每月平均金額	12
表 7	日本高齡者的飲食生活型態	14
表 8	日本高齡者飲食生活的困難處	15
表 9	日本高齡者希望改善的食品	15
表 10	日本各家庭類別高齡者對餐食服務的意向	18
表 11	日本女性高齡者對食品容器的不滿意項目	19
表 12	日本女性高齡者目前與過去飲食生活的比較	20
表 13	日本介護認定者數目：2000-2003 年	24
表 14	日本高齡者用食品銷售規模：1998-2002 年	24
表 15	台灣地區人口統計：1960-2050 年	27
表 16	我國 65-74 歲及 75 歲以上人口占比：1996-2002 年	28
表 17	世界各國人口結構：2000 及 2030 年	30
表 18	老人福利及長期照護發展回顧	31
表 19	我國戶數及現住人口：1991-2003 年	34
表 20	台灣地區家庭型態別之平均每戶可支配所得：2000-2002 年	35
表 21	家庭戶數按經濟戶長年齡分：2000 及 2002 年	36
表 22	獨居老人數及服務概況：1998-2002 年	37
表 23	老人福利機構與護理之家功能比較表	36
表 24	台閩地區老人安養護及長期照護資源分布表：2003 年 10 月	38
表 25	50 歲以上國民罹患疾病情形	40
表 26	12 歲以上個案依年齡別自述罹患疾病罹患情形	42
表 27	我國百歲以上老年人口及國民平均餘命一覽表：1992-2003 年	42
表 28	2002 年臺灣地區國人主要死亡原因	43
表 29	2002 年臺灣地區老年人口主要死亡原因	44
表 30	臺灣地區主要癌症死亡原因：2001-2002 年	45
表 31	老年人每日飲食指南	46
表 32	30 歲以上國人膳食營養素參考攝取量	48
表 33	台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者葷素食之比較	50

表 34 台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者正餐次數之比較..... 50

表 35 台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者早餐進食時間之比較..... 50

表 36 台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者午餐進食時間之比較..... 51

表 37 台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者晚餐進食時間之比較..... 51

表 38 台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者宵夜進食時間之比較..... 52

表 39 台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者正餐之間吃零嘴習慣之比較..... 52

表 40 台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者購買即時餐食當晚餐在家中或居所
吃之比較..... 53

表 41 台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者利用外送服務取得正餐情形之比較..... 53

表 42 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者在選購食品/飲料時對美味
與健康之權衡..... 53

表 43 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者在選購食品/飲料時對價格
與便利之權衡..... 54

表 44 台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者對食品飲料新產品購買態度之比較..... 54

表 45 2003 年台灣地區 15-75 歲及 55-75 歲消費者平均一個月之三餐及宵夜用餐次數..... 55

表 46 2003 年台灣地區 15-75 歲及 55-75 歲消費者三餐及宵夜用餐概況..... 58

表 47 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類乳製品及冰品產品食用率..... 61

表 48 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類罐頭食品產品食用率..... 61

表 49 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類冷凍食品產品食用率..... 62

表 50 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類肉類加工品產品食用率..... 62

表 51 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類糖果產品食用率..... 63

表 52 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類烘焙及休閒食品產品食用率..... 63

表 53 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類米加工食品產品食用率..... 64

表 54 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類麵條粉條食品產品食用率..... 64

表 55 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類食用油脂產品食用率..... 65

表 56 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類調味品產品食用率..... 65

表 57 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類飲品產品食用率..... 66

表 58 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類保健食品產品食用率..... 67

表 59 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者各類其他雜項食品產品食用率..... 67

表 60 2003 年台灣地區 55-75 歲消費者各類產品食用率排行..... 68

表 61 2003 年台灣地區 15-75 歲與 55-75 歲消費者購買食品飲料之各類通路使用率..... 71

表 62 我國 55-64 歲族群飲食共餐者..... 73

表 63 我國 65-74 歲族群飲食共餐者..... 74

表 64 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群依性別不同在吃東西時/後遭遇的問題或困擾..... 75

表 65 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群常吃的食物(除白飯及麵條之外)..... 76

表 66 我國 55-75 歲高齡者喜歡吃的小吃、菜餚或餐食一覽表 77

表 67 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群為身體保健而刻意食用的農產品及其加工品 80

表 68 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群依性別不同經常食用之農產保健食品 81

表 69 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群依性別不同在日常飲食最注意的項目 86

表 70 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群依性別不同對攝食內容最擔心的項目 87

表 71 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群依性別不同對食品飲料產品重視的健康訴求 90

表 72 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群對各項飲食生活陳述的認同度 93

表 73 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群最關心之前十項身體健康或疾病問題 95

表 74 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群對農產保健食品期待功能前十項 96

表 75 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群依性別不同期望多開發農產保健食品具備之功效 97

表 76 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群依性別不同期望開發之加工食品種類 99

表 77 我國 65-74 歲族群希望在加工食品方面能多開發的產品 100

表 78 我國 55-64 歲族群希望在加工食品方面能多開發的產品 101

表 79 我國 65-74 歲族群對於正餐用的餐食或烹煮用食材送到家(宅配/送餐服務)
需求程度 103

表 80 我國 65-74 歲族群可能需要宅配送餐服務之內容 104

表 81 我國 55-64 歲族群對於正餐用的餐食或烹煮用食材送到家(宅配/送餐服務)
需求程度 105

表 82 我國 55-64 歲族群可能需要宅配送餐服務之內容 106

圖目錄

圖 1	銀髮族食品消費調查有效樣本特性分佈	5
圖 2	2003 年台灣地區食品消費與通路調查中 55-75 歲樣本特性分佈	8
圖 3	日本高齡者人口數估計：1950-2050 年	10
圖 4	日本老人人口及相關法令變化	21
圖 5	日本高齡者相關食品關聯圖	23
圖 6	日本高齡者食品市場具發展潛力之項目	26
圖 7	我國人口變化：1960-2050 年	29
圖 8	台灣地區未來人口金字塔	29
圖 9	12 歲以上個案罹患各項重要慢性疾病百分比(按年齡區分).....	41
圖 10	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群個人的進食習慣	73
圖 11	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群飲食備餐者	73
圖 12	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群飲食用餐地點	74
圖 13	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群吃東西時/後遭遇的問題或困擾	74
圖 14	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群食用農產品及其加工品保健身體之種類	79
圖 15	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群經常食用之農產保健食品	81
圖 16	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群經常食用農產保健食品之型態	82
圖 17	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群經常食用農產保健食品之季節	82
圖 18	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群經常食用農產保健食品之時機	83
圖 19	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群經常食用農產保健食品之頻率	83
圖 20	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群經常食用農產保健食品之理由	84
圖 21	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群經常食用農產保健食品之購買者	84
圖 22	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群經常食用農產保健食品之購買地點	85
圖 23	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群在日常飲食中最注意的項目	86
圖 24	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群對攝食內容最擔心的項目	87
圖 25	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群為了保健在飲食方面之偏好	88
圖 26	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群認為生機/有機飲食對身體幫助程度	89
圖 27	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群實施生機/有機飲食的頻率	89
圖 28	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群重視之加工食品/飲料產品的健康訴求	90
圖 29	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群對膠囊錠劑營養補充品的服用經驗	91
圖 30	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群對膠囊錠劑營養補充品的服用種類	91
圖 31	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群對各項飲食生活陳述的認同比例	93
圖 32	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群對各項飲食生活陳述的認同度	94
圖 33	我國 55-64 歲及 65-74 歲族群關心之主要健康或疾病問題	95

圖 34 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群期待多開發之農產保健食品具備之功效..... 97

圖 35 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群期待多開發農產保健食品的產品型態..... 98

圖 36 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群期望開發之加工食品種類..... 99

圖 37 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群在食材/餐食方面之宅配/送餐服務需求.....102

圖 38 我國 55-64 歲及 65-74 歲族群在食材/餐食方面之宅配/送餐服務的需求項目.....102

圖 39 我國銀髮族群及其相關食品產品範圍113

圖 40 我國銀髮族食品相關產品及服務之推展114

壹、中文摘要

本研究針對台北、台中、高雄縣市都會區內 780 位 55-74 歲具活動外出能力高齡者進行調查，研究發現，高齡者三餐進食習慣，中午晚餐進食比例較高，早餐較低，唯皆在 96% 以上；而點心及宵夜，則僅 6-7%。備餐者方面，不論哪一餐，皆以自己備餐為多，其次在正餐方面是配偶準備較多，在點心方面則以外食居多；在共餐者方面，大致上是自己用餐或與配偶一起用餐較多；晚餐時則較會有子女親人與之用餐。為了身體健康，受訪者在日常飲食中最注意的項目是多吃蔬果、多喝水、三餐營養均衡、多吃魚、少吃油炸食物等。最擔心的項目是油脂太多、鹽分太多、防腐劑太多、農藥抗生素殘留、糖份太高等。在加工食品方面，受訪者最期待開發的是具保健功效的補品，其他依次是正餐飯類、正餐麵食類、菜餚。為了保健目的，近七成的人偏好以多吃具保健功能農產品為第一選擇。最常吃的農產保健食品，以高麗菜的比率最高，其次依序是糙米、香菇、薏苡、蕃茄等。食用理由以補充均衡營養為首，其次依序為人家說好就吃、健胃整腸等。在農產保健產品方面，期待具備之功能，以調節血脂/膽固醇的比率最高，其次依序是改善骨質疏鬆、延緩衰老、健胃整腸、預防老年痴呆等。至於希望產品呈現的型態，以農產品型態最受青睞，其次是視產品或其功效而定。高齡者在進食所遭遇的問題或困擾，以食物太硬不易咬的比率較高，其次是易塞牙縫。在飲食生活上，受訪者多數希望在家用餐、食物傾向小塊、軟一點、希望包裝標示字體放大些、期許市售低糖低鹽食品味道改進。

此外，本研究根據 2003 年台灣地區食品消費調查資料進行分析，研究顯示 55-75 歲高齡者在加工食品食用方面，若排除米、麵條、蛋、油及調味品，則食用率最高前十項依序為盒裝豆腐、麵筋罐頭、鮮乳（含調味乳）、包裝水、醬菜罐頭、香腸、月餅、奶粉、魚罐頭、餅乾，食用率在 57-76% 之間。調理軟袋調理食品、冷凍/冷藏調理菜餚等產品在餐食利用上皆低於 10%。顯示現階段 55-75 歲高齡者加工食品消費多局限在傳統認知的產品如麵筋、醬菜罐頭、奶粉等上，唯高齡者對現代比較流行的產品像鮮乳、盒裝豆腐也有不錯的接受度（食用率在七成以上），餅乾的食用率也有近六成。在購買食品飲料的通路方面，55-75 歲高齡者通路使用率以傳統菜市場最高，其次為攤販、傳統雜貨店、連鎖便利商店等，但對便利商店的使用率有七成之多。此外，高齡者利用外部之餐食服務的程度尚低，現階段要切入高齡者之餐飲產品或服務，仍要透過與居家附近店家或點來進行實體的產品流通。在選購食品/飲料時，對健康效用的考量更為重視；在食品飲料新產品購買態度上，55-75 歲高齡者相當保守，面對新產品採取「不為所動，繼續吃喝原來喜歡的食品飲料」高達六成，這使得銀髮族相關食品要強化健康概念，並且其行銷要有不同的思維與作法，才能吸引銀髮族選購。

計畫編號：03G227-03C

委辦單位：行政院農業委員會[92 農科-5.1.3-糧-Z1]

調查報告：第 92-2507 號

提出日期：92 年 12 月

研究人員：王素梅－食品工業發展研究所 研究員
黃秋香－食品工業發展研究所 副研究員
李河水－食品工業發展研究所 研究員

由於我國將於 2019 年後進入高齡社會(老人比例超過 14%、有 367 萬人)，估計未來 5-10 年將是市場發展的關鍵期，目前 50-60 歲國民將進入老年期，因其飲食概念、型態及對便利性要求與目前高齡者不同，屆時在食品需求上定有不同的展現。但這並不意味現在無須關注此市場，相反的更要積極地為迎接未來市場而鋪路，進行各項準備工作如消費研究、技術引入、市場卡位等。食品相關業者除了需與營養界、醫護界互動合作以便進行新產品研發、原有產品改進與生產製造之外，更要結合餐飲業者、流通配送業者提供產品與餐食服務，將食品製造業推向食品服務業。同時產品不僅要針對進入老年期消費者需求研發，也要透過產品開發、創新、設計、推廣、行銷至將邁入老年期之四、五十歲中高年齡族群，透過飲食增進健康，減少或減緩對醫藥的依賴的程度或速度，從預防的觀點提早因應，降低社會負擔並提高生活品質。

貳、引言

我國於 1993 年 65 歲以上人口佔總人口比例超過 7%，進入高齡化社會，至 2002 年該比例增加為 9.0%。隨著生育率逐年下降，且醫療保健層次提高，致傳統上年輕人多高齡人數少的金字塔型人口結構，逐漸變形為以相對少數年輕人支撐愈來愈多銀髮族的蕈狀型人口結構。也因此銀髮族的福利愈來愈受到重視，在食的方面，除要考量到營養、衛生、便利、美味，亦要考量到易咀嚼、易吞嚥等特性。

雖然日本已有相關產品研發上市，但因飲食往往具地域性，且國內僅有少數團膳提供社區送餐服務，市面上亦少見為高齡者研發的加工食品，隨著銀髮族群的增加，未來該類產品具發展潛力。

因此在行政院農業委員會的委託下，自從消費面切入瞭解我國高齡者潛在之飲食需求，透過其潛在飲食需求分析，尋求食品相關業者合適之切入點。本研究擬自銀髮族(65-74 歲之前段高齡者)與準銀髮族(55-64 歲之後段中年者，在未來十年將踏入老年者)食之消費切入，深入瞭解銀髮族及準銀髮族對食品特性(包括產品種類面-五穀雜糧類、蔬果類、菜餚類；功能面-均衡營養、幫助消化、促進排便、降低血糖/脂等；型態面-原始、乾品、粉狀、汁液、冷凍、冷藏、膠囊、錠片等；食用特性-易咀嚼、易吞嚥等)之需求，探討他們在食品消費的實態與需求，以作為我國銀髮族食品研究開發與推廣之參考。

參、研究範圍與方法

一、研究範圍

(一)產品

凡銀髮族食用之產品皆在研究之列，粗分成兩大類，一為日常餐飲產品，一為保健類產品。

(二)地區

由於居住在城市的高齡者一方面經濟基礎較好，一方面在餐食方面倚靠支援體系的機會

較高，因此以台北縣市、台中縣市及高雄縣市三大都會區為本研究主要消費調查之研究範圍，不但可以作為瞭解現況的依據，且具指標效果。

二、研究方法

以台北、台中、高雄縣市銀髮族食品消費調查為主軸，並輔以台灣地區餐食習慣調查資料，期能提供完整消費者資訊。研究設計如下：

(一)銀髮族食品消費調查研究(消費者街頭面對面訪問)

調查對象為台北、台中及高雄縣市 55-64 歲具活動外出能力的後段中齡者 250 名，與台北、台中及高雄縣市 65-74 歲具活動外出能力的前段高齡者 530 名，調查地點在公園、學校、公共場所以及街頭，採人員面對面訪問方式。調查期間為 2003 年 8 月 1 日至 9 月 30 日。其抽樣誤差值在信賴水準 $1-\alpha=95\%$ ，樣本數 $n=530$ 及 250 時，抽樣誤差分別為 $|e|\leq 4.3\%$ 及 $|e|\leq 6.2\%$ 。至於樣本特徵描述詳見表 1 及圖 1。

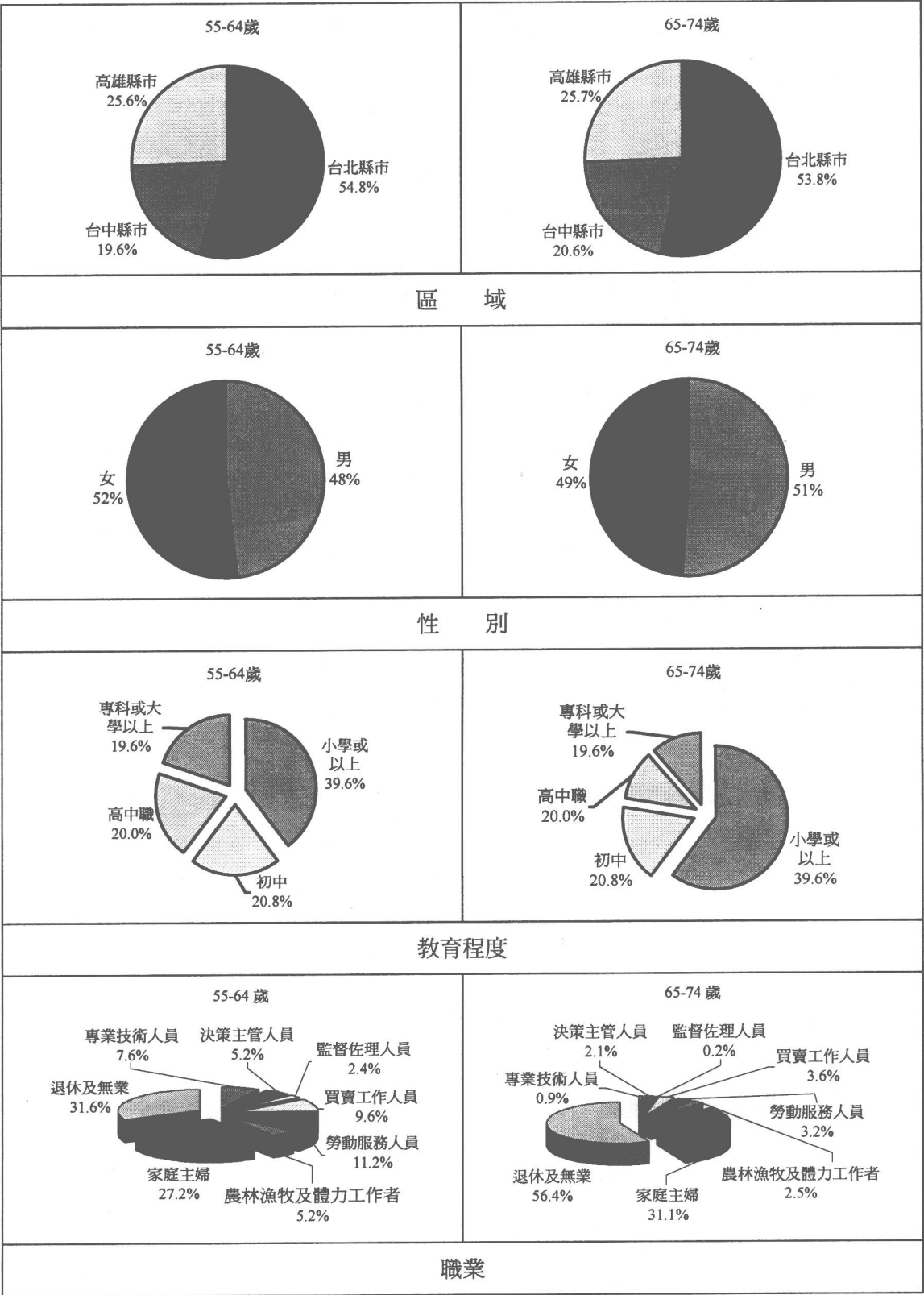
表 1 銀髮族食品消費調查有效樣本特性

樣 本 數	55-64 歲	65-74 歲
總 計	250	530
地區別		
台北縣市	137	285
台中縣市	49	109
高雄縣市	64	136
性 別		
男 性	121	272
女 性	129	258
教育程度別		
小學或以下	99	320
初 中	52	90
高中職	50	59
專科或大學以上	49	61
家庭型態		
單身家庭	9	47
夫婦家庭	42	106
二代家庭	127	164
三代及四代家庭	69	209
其 他	3	4

表 1 銀髮族食品消費調查有效樣本特性(續完)

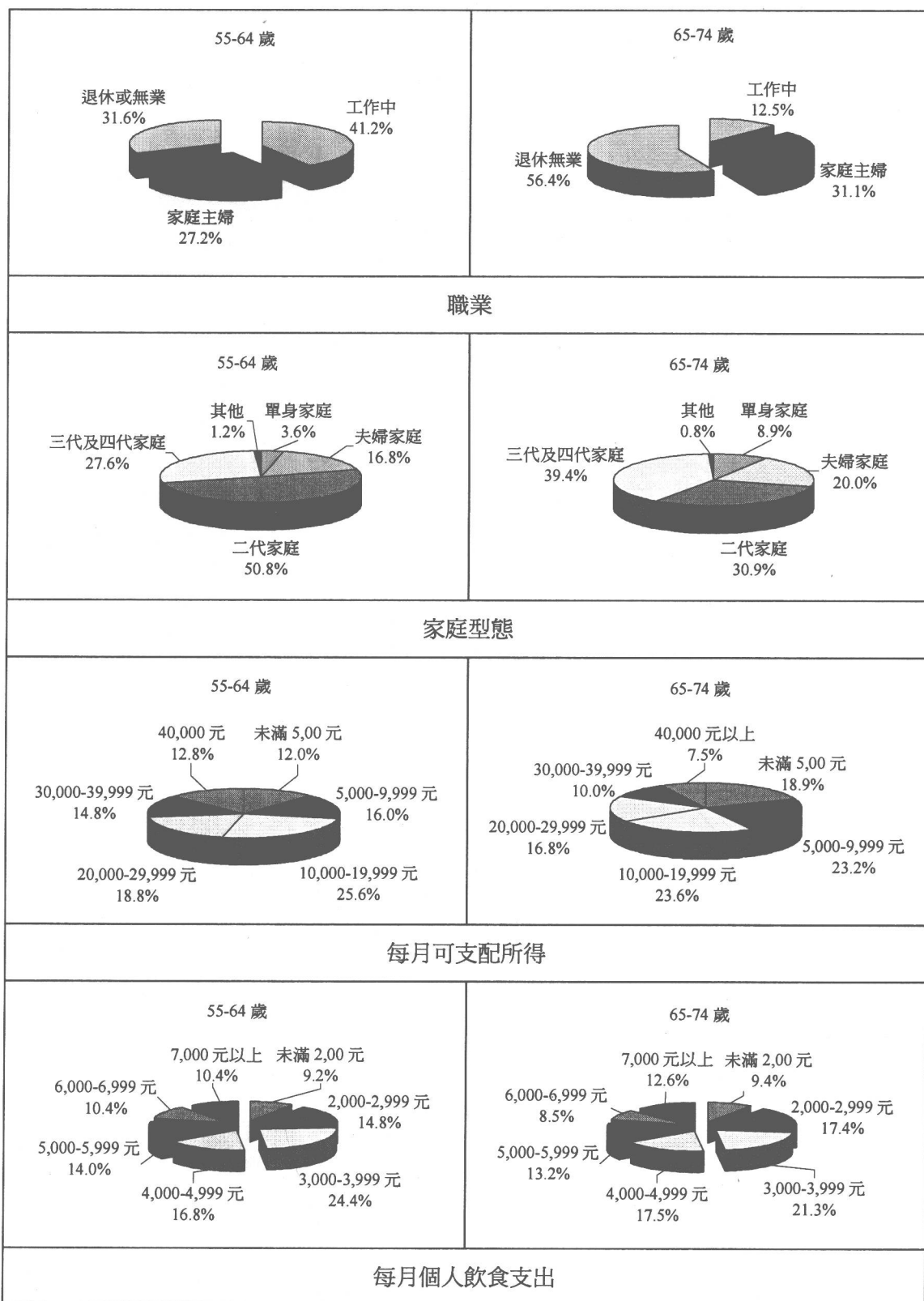
樣 本 數	55-64 歲	65-74 歲
總 計	250	530
工作狀態		
工作中	103	66
家庭主婦	68	165
退休或無業	79	299
職業別		
專業技術人員	19	5
決策主管人員	13	11
監督佐理人員	6	1
買賣工作人員	24	19
勞動服務人員	28	17
農林漁牧及體力工作者	13	13
家庭主婦	68	165
退休及無業	79	299
每月可支配所得		
未滿 5,000 元	30	100
5,000-9,999 元	40	123
10,000-19,999 元	64	125
20,000-29,999 元	47	89
30,000-39,999 元	37	53
40,000 元以上	32	40
每月個人飲食支出		
未滿 2,000 元	23	50
2,000-2,999 元	37	92
3,000-3,999 元	61	113
4,000-4,999 元	42	93
5,000-5,999 元	35	70
6,000-6,999 元	26	45
7,000 元以上	26	67

資料來源：本研究調查整理。



資料來源：本研究調查整理。

圖 1 銀髮族食品消費調查有效樣本特性分佈。



資料來源：本研究調查整理。

圖 1 銀髮族食品消費調查有效樣本特性分佈(續完)

(二)消費者焦點團體討論會(Focus Group Interview)

銀髮族食品消費調查量化研究告一段落後，自該調查中願意接受面訪訪問的受訪者為抽樣母體，隨機抽取符合條件者，並徵得受訪者同意後，邀請參加焦點團體討論會。於 2003 年 10 月 3 日晚上 7：00-9：30，在台北市邀請 10 位 55-74 歲之準銀髮族及銀髮族舉辦座談會。討論綱要如下：

1.在日常飲食中，

- (1)為了健康，您們會注意或重視那些事情？您們如何做到或控制？
- (2)食品有什麼讓您們擔心、煩惱或不滿意的地方？您們如何避免或預防？

2.請問，您覺得目前市面上賣的現成菜餚、餐食以及加工食品

- (1)在內容／種類／菜色／口味上，有沒有不滿意的地方？您希望怎樣改進？(原料使用/產品種類/產品特性-如食物大小、軟硬度、調理程度等)您們希望增加那些種類？多開發那些產品？
- (2)對於需經烹調或加熱處理的加工食品，在烹調或處理操作上，您有沒有不滿意的地方？您希望怎樣改進？

3.請問您有沒有“買現成可以吃，或是已經調理好，只要簡單處理即可食用的食物或加工食品熱一熱來做為正餐”的經驗？

- (1)頻率如何？多買些什麼產品？通常都去哪些地方買？平均一人一餐大約花費多少？
- (2)目前便利商店、超市、量販店內銷售之便當、飯糰、三明治、漢堡、熟食、熱食以及立即加熱可食之調理食品，您吃過嗎？滿不滿意？為什麼？

4.在日常飲食中，您們喜歡或比較常吃那些具有保健功效的食品？

- (1)農產品（沒有經過加工處理的農產品）
- (2)加工食品（泛指經過加工處理的食品，如發酵乳、雞精、燕麥片、薏仁粉、添加保健素材之各式加工食品等）
- (3)服用膠囊錠劑之類的營養補充品來保健身體？（若僅提到維生素/礦物質類，請追問有無其他類，如靈芝膠囊、綠藻錠等）
〔上述三種食品分別探討〕
 - 為什麼會選用 OO 呢？
 - OO 對您身體有什麼功能或幫助？（功效機能）
 - 有沒有不滿意的地方？ 您希望怎樣改進？

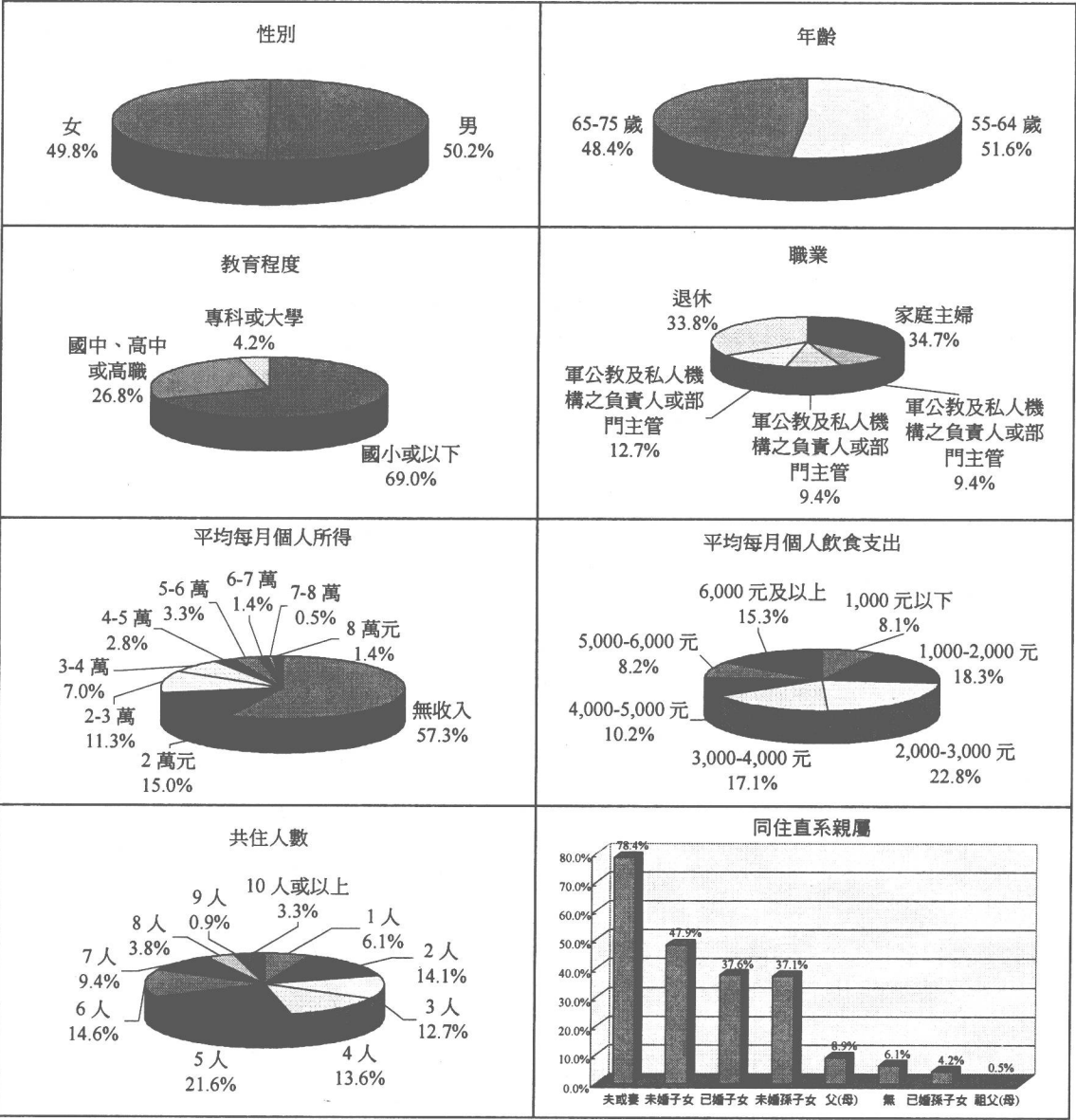
5.您們覺得目前市面上所賣的，具有保健功效的食品(含上述三類產品)，有沒有滿足您們的需求？有什麼缺點(產品、食用、購買方面等)？還有呢？

6.您們希望食品廠商或研究機構，開發那些保健食品？

- 具有什麼功效、機能？
- 產品型態（食品型態、膠囊錠劑型態）？
- 為什麼？

(三)台灣地區高齡者加工食品及飲食習慣調查

資料取自台灣地區食品消費與通路調查，該調查範圍涵蓋全台灣地區(包括台灣本島及澎湖，但不含金門、馬祖)。調查對象為採用行政區分層隨機抽樣方式選出之 1200 個家計單位，每一家計單位再選出一名年齡介乎 15 至 75 歲之成員代表接受調查。經由這種抽樣方式之抽樣誤差估計為正負 3% 以下。至於調查方式，以 door-to-door 家戶訪問方式進行。調查執行時間在 2003 年 7-8 月，有效回收問卷 1241 份，自其中抽離 55-75 歲有效樣本共計 213 份，分成 55-64 歲及 65-75 歲兩群，進行加工食品的食用及其飲食習慣的了解。至於其 55-75 歲樣本分配及特性詳見圖 2。



資料來源：2003 年台灣地區食品消費與通路調查，食品工業發展研究所。

圖 2 2003 年台灣地區食品消費與通路調查中 55-75 歲樣本特性分佈