

銀髮友善水產心餐食

想跟你一起好好吃飯

文、圖 | 周佩蓉（漁業廣播電臺編輯）

因應人口高齡化趨勢，農業部與財團法人食品工業發展研究所推動以國產食材研發「銀髮友善食品」，投入提升長者飲食品質，已邁入第8年。其中，水產品的質地及富有蛋白質等營養價值的特性，十分適合長者多方攝取，所以除了政府部門，產業團體與學界也積極研發銀髮友善水產食品並積極推廣，期盼水產品能陪伴長者度過另一段美好的銀髮「食」光。

老大人，怎麼吃？十分有學問

「老年」一詞隨著醫學發展及生活品質提升，定義不斷更新，而飲食產業也掌握契機，持續開發銀髮食品。自 2016 年起，由農業部與財團法人食品工業研究所（以下簡稱食品所）共同舉辦的「Eatender 銀髮友善食品」獎項評選活動，累計已有 754 項產品，共 183 家獲選，顯示政府積極

推動國產優質農漁產品加值運用，鼓勵更多業者投入相關產品研發，以提供不管在形態、風味、質地、口感、甚至食用或保存方式都可符合銀髮長者不同飲食需求的多元產品。

食品所所長廖啟成強調，評選會議共邀集包括品質管理、食品加工、營養醫護、咀嚼吞嚥、安



2

養照護、包裝設計、銷售通路、媒體等 50 幾位領域專家組成委員會，並且與業者實際就產品進行討論與分析，這對業者來說是難得的資源與機會，也看出食品所的細膩操作及鼓勵市場投入的決心。

食品所更參考國際標準，在 2019 年訂定國內的銀髮友善食品質地分級制度，讓處在不同生理光譜的長者，都有可選擇的合適產品。



3



1 | 2023年銀髮友善食品頒獎典禮。

2 | 「安永鱸魚精－元氣養生粥」榮獲2023新味食潮獎與銀髮友善獎認證，是可隨時攜帶的營養美味。

3 | 安永龍虎斑獅子頭不僅入選2023銀髮友善食品，還獲得營養友善獎。



1



2

- 1 | 漁業署養殖漁業組副組長林緣珠說明國產水產品對銀髮族群的營養價值。
- 2 | 食品所所長廖啟成詳細說明銀髮友善食品規格。
- 3 | 高科大水產食品科學系副教授侯智耀介紹實驗室製作產品品項。
- 4-5 | 多元銀髮農漁產品展示。

此外「全家共餐」概念開始融入銀髮食品，打破「就是老人在吃」的藩籬，從去刺、小包裝、可看出食物原型的設計等，並以各式加工技術進行質地調整的方式，讓 0 到 99 歲，都可以共享便利、美味又營養豐富的一餐。

為長者飲食增幸福，為本土水產拓新出路

在「Eatender 銀髮友善食品」評選中，水產品的比例約占 1/5，突顯其重要性。漁業署養殖漁業組副組長林緣珠表示，水產品中的魚類質地柔軟，而且富含預防肌少症需要攝取的蛋白質，更有大量的不飽和脂肪酸及鈣、鎂、磷等維生素與礦物質，都可讓長者放心多多食用。

從入選名單也可發現，許多養殖青年所創立的品牌，都視媽媽姊姊們等熟齡女性為消費主力，貼心地呼應她們備餐的需求，將水產品設計成可立即加熱食用或者營養補充的方式，成為十分受歡迎的產品。

國立高雄科技大學水產食品科學系老師侯智耀接受漁業署委託，研發出許多以大宗養殖魚種為原料的



4



5

水產加工品，也肯定未來發展。他表示，臺灣為海島型國家，漁業產量將有可能超過禽畜產業，而臺灣即將於 2025 年邁向超高齡化社會，他呼應銀髮族需求所開發的相關產品更應該要持續多元地進行下去，對飲食需求及產業發展來說，都是一個共榮共好的模式。

瞄準銀髮商機，各界共啟未來方向

儘管銀髮商機看似蓬勃，然而不管在零售、量販甚至百貨通路，都明顯地感受到「銀髮友善食品」不夠普遍。舉例而言，或許在相關品牌或者電商線上通路可以看到相關的產品，與其完整周延的介紹，許多第一線協助長者及照護者的專業人員及營養師，都能說出幾項印象深刻且對於長者飲食品質甚有幫助的銀髮友善水產餐食，然而也指出，想回頭購買時常缺貨；另一方面，國內調理食品大廠也表示，市場的不穩定，讓這類型的產品甚至必須拜託產線臨時上線生產，顯見生產者及通路商對消費端需求尚無全面掌握。

對此，國立臺灣海洋大學食品科學系副教授張君如認為，目前整體市場仍處在產品數量少，價格高昂的前期階段，唯有持續穩定地投入，讓產品更加多元化及專業化，

才能逐漸成長，穩定市場供貨及價格，當更多消費者從產品中受益，便能產生相應的信任感。

臺灣社會整體人口架構與發展，都顯示消費行為必然移往「壯」世代（1946 年至 1964 年）的缺口，才能呼應多數人對延長的健康晚年歲月生活品質的需求與權益，並為年輕世代創造永續的發展動能。

未來，銀髮水產餐食勢必得從政府的輔導扶持，逐漸走向更成熟的產業發展，而這當然也需要持續地推廣食魚文化，打破舊有高齡飲食概念，比如「食物就應該軟爛」、「吃不出好不好吃」、「吃魚危險因為有刺」等迷思。

任何人都會變老，但是變老也可以吃得開心、吃得精彩，期待各界繼續為臺灣高齡族群提供更完善的飲食品質，讓長輩更有口福、享受更好的第二人生。🐟