

นวัตกรรมและ การตลาดผลิตภัณฑ์อาหาร สำหรับผู้สูงอายุ

INNOVATION AND MARKETING OF
FOOD PRODUCTS FOR THE ELDERLY

ผู้นิพนธ์และบรรณาธิการ:
ผศ.ดร.พร้อมลักษณ์ สรรพอคำ
พรรณิดา แก้วปทุมทิพย์

0438

2

5

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201021360



คำนิยม

จากการที่จำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยและประชากรโลกมีส่วนเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะประเทศไทย ได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว หลาย ๆ ภาคส่วนเริ่มมีการตื่นตัว และเตรียมความพร้อมกับสัดส่วน ของประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น รวมถึงตลาดสินค้าเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเช่นกัน โดยเฉพาะในเรื่อง ของการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ที่ตอบโจทย์ผู้บริโภคกลุ่มนี้โดยเฉพาะ ส่งผลให้ทิศทางของตลาดอาหารสำหรับผู้ สูงอายุมีแนวโน้มเติบโตมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด การพัฒนานวัตกรรมอาหารสำหรับผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้อง อาศัยองค์ความรู้ทั้งทางด้านวิทยาศาสตร์การอาหาร โภชนาการ และการตลาด เพื่อสร้างนวัตกรรมที่ตรงกับ ความต้องการและช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ อีกทั้งยังสามารถสร้างความเจริญทางเศรษฐกิจ ของประเทศได้อย่างยั่งยืนต่อไป

หนังสือนวัตกรรมและการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับผู้สูงอายุ (Innovation and Marketing of Food Products for the Elderly) เป็นหนังสือที่อัปเดตเทรนด์อาหารในปัจจุบันตลอดจนรวบรวมข้อมูลที่สำคัญ สำหรับผู้ที่สนใจพัฒนาผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ อาทิ การเลือกกลุ่มผู้บริโภคเป้าหมาย การพัฒนาผลิตภัณฑ์ สำหรับผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับความต้องการสารอาหารและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ หลักการในการทำการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับผู้สูงอายุ ตลอดจนตัวอย่างนวัตกรรมอาหารของผู้สูงอายุ ทั้งในและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนานวัตกรรมอาหารสำหรับผู้สูงอายุสำหรับผู้สนใจต่อไป

ดิฉันจึงขอชื่นชมผู้แต่งเป็นอย่างยิ่งที่มีความตั้งใจ ความเพียรพยายาม ใช้เวลาในการค้นคว้ารวบรวมและ รายละเอียดมาเรียบเรียงไว้เป็นอย่างดี ทั้งในส่วนที่เป็นความรู้พื้นฐาน การประยุกต์ใช้ และมีการสอดแทรก แนวคิดของผู้แต่งที่เกิดจากประสบการณ์และความเชี่ยวชาญจากการทำงานด้านนวัตกรรมอาหารสำหรับผู้ สูงอายุโดยตรงมาไว้ในหนังสือเล่มนี้ นับเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์มาก หวังว่าผู้อ่านจะได้รับความรู้ ความเข้าใจและนำไปใช้ประโยชน์ทั้งด้านวิชาการ วิจัยและการในชีวิตประจำวัน



(ศาสตราจารย์ ดร. ศิริรส ศิริอมสวรรณ)



คำนำ

จากการที่ผู้เขียนสำเร็จการศึกษาทางด้านเทคโนโลยีทางอาหารและได้มีโอกาสอบรมใน โครงการ Leaders in Innovation Fellowships (LIF) Programme ประจำปี 2560 ภายใต้ทุน Newton Fund โครงการ Padthai by Food Innopolis และหลักสูตรการจัดการนวัตกรรมสำหรับผู้บริหารของสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ ที่ช่วยเปลี่ยนมุมมองและแนวคิดในการทำวิจัยและให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานวัตกรรมและการเป็นผู้ประกอบการ การที่จะพัฒนางานวิจัยให้เกิดเป็น “นวัตกรรมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ” ผู้ประกอบการจำเป็นต้องศึกษาปัญหาหรือความต้องการของผู้สูงอายุให้ถ่องแท้ เพื่อกำหนดแนวคิดผลิตภัณฑ์ให้ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุมากที่สุด หนังสือเล่มนี้ขอเป็นส่วนเล็ก ๆ ที่ช่วยเป็นแนวทางในการสร้างแนวคิดการพัฒนาและการทำการตลาดผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน และสร้างความเจริญเติบโตในด้านเศรษฐกิจและสังคมไทยที่ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์

หนังสือ “นวัตกรรมและการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ที่สนใจวิจัยหรือพัฒนานวัตกรรมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ โดยได้รวบรวมองค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการวิจัยและพัฒนาอาหารสำหรับผู้สูงอายุ หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 5 บท คือ บทที่ 1 แนวโน้มประชากรและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ บทที่ 2 ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ บทที่ 3 แนวโน้มในอนาคตของอาหารสำหรับผู้สูงอายุ บทที่ 4 หลักการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับผู้สูงอายุ และบทที่ 5 นวัตกรรมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ หวังว่าข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ได้รวบรวมมาทั้งหมด จะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา นักวิจัย และผู้ที่สนใจทำธุรกิจอาหารสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนานวัตกรรมอาหาร ที่เป็นประโยชน์กับผู้สูงอายุต่อไป

ผู้เขียนขอขอบคุณภาควิชาโภชนวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ให้โอกาสและสนับสนุนในการไปอบรมต่าง ๆ ทางด้านนวัตกรรม ตลอดจนการทำวิจัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวกับการพัฒนาอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.) ที่สนับสนุนทุนวิจัย ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้ อบรม สั่งสอน ทางด้านวิทยาศาสตร์การอาหาร โภชนาการ การตลาด และการสร้างนวัตกรรม ขอขอบคุณ คุณพรณิดา แก้วปทุมทิพย์ ผู้ร่วมนิพนธ์ ที่ช่วยสรุปแนวโน้มอาหารของผู้สูงอายุในปัจจุบันและอนาคตและเติมเต็มในส่วนการทำการตลาดอาหารของผู้สูงอายุ ขอขอบคุณ ผศ. ดร. ฉัตรภา หัตถโกศล ที่อนุญาตให้ใช้ภาพวาดอาหารบางส่วน ขอขอบคุณ คุณดำรง คำเจริญ ที่เอื้อเฟื้อภาพถ่ายสมุนไพรมะขามเทศ ขอขอบคุณ ผู้สูงอายุที่เป็นแรงบันดาลใจ ในการสร้างสรรค์นวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ ขอขอบคุณ คุณยุพดี รักขมณี ที่เป็นผู้ช่วยที่ดีที่สุดของผู้เขียน ขอขอบคุณ ลูกศิษย์ของผู้เขียนทุกคนที่ช่วยสร้างสรรค์นวัตกรรมอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่ได้นำไปใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ รวมทั้งเป็นทีมงานเบื้องหลังที่สำคัญของหนังสือเล่มนี้ ท้ายสุดขอขอบคุณ คุณพ่อและลูกสาว ผู้ที่เป็นขวัญและกำลังใจในการทำงานของผู้เขียน ตลอดจนสนับสนุนผู้เขียนในทุก ๆ ด้านเพื่อให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วง

พร้อมลักษณ์ สสพ้อคำ



สารบัญ

สารบัญ

คำนิยม	หน้า III
คำนำ	IV
ประวัติผู้เขียน	V
สารบัญ	VII
สารบัญตาราง	VIII
สารบัญภาพ	IX
บทที่ 1 แนวโน้มประชากรและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ พร้อมลักษณะ สสพ่อค่า	1
1.1 สถานการณ์แนวโน้มประชากรผู้สูงอายุในปัจจุบัน	2
1.2 การเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์	4
1.3 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ	6
บทที่ 2 ข้อแนะนำในการบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมลักษณะ สสพ่อค่า	13
2.1 ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	14
2.2 โภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ	16
2.3 ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ผู้สูงอายุควรได้รับประจำวัน (the dietary reference intakes, DRIs)	22
บทที่ 3 แนวโน้มในอนาคตของอาหารสำหรับผู้สูงอายุ พรรณณา แก้วปทุมทิพย์, พร้อมลักษณะ สสพ่อค่า	33
3.1 สภาวะเสื่อมถอยและโรคต่าง ๆ ในผู้สูงอายุกับอาหารการกิน	34
3.2 กลุ่มอาหารสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	37
3.3 ภาพรวมของแนวโน้ม (trends) อาหารสุขภาพปี พ.ศ. 2564 ถึง พ.ศ. 2565	42
3.4 แนวโน้มอาหารสุขภาพในอนาคตสำหรับผู้สูงอายุ	45
บทที่ 4 หลักการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับผู้สูงอายุ พรรณณา แก้วปทุมทิพย์	47
4.1 ขนาดของตลาดอาหารเฉพาะบุคคลและอาหารกลุ่มผู้สูงอายุ	48
4.2 วิธีการตลาดสำหรับอาหารผู้สูงอายุ	50
บทที่ 5 นวัตกรรมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมลักษณะ สสพ่อค่า	63
5.1 ความหมายและประเภทของนวัตกรรม	64
5.2 การพัฒนานวัตกรรมอาหารเพื่อเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน	65
5.3 หลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	69
5.4 นวัตกรรมอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	70
ดัชนี	104

นวัตกรรมและการตลาดผลิตภัณฑ์อาหาร สำหรับผู้สูงอายุ

สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

สารบัญตาราง	
2.1 ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการระดับพลังงานต่าง ๆ ใน 1 วัน เมื่อผู้สูงอายุมีน้ำหนัก 2 แก้ว	19
2.2 ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแบ่งตามระดับพลังงานใน 1 วัน เมื่อผู้สูงอายุมีน้ำหนัก 1 แก้ว และรับปริมาณอาหารอื่น ๆ ที่เป็นแหล่งของแคลเซียมหรืออาจเสริมยาเม็ดแคลเซียมวันละ 500 มิลลิกรัม	20
2.3 ปริมาณอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแบ่งตามระดับพลังงานใน 1 วัน เมื่อผู้สูงอายุไม่ได้น้ำหนัก (อาจต้องเสริมยาเม็ดแคลเซียมวันละ 700 ถึง 1,000 มิลลิกรัม)	21
2.4 ปริมาณพลังงานที่ผู้สูงอายุควรได้รับจากอาหารที่บริโภคใน 1 วัน ในแต่ละระดับกิจกรรม	22
2.5 ปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่ควรได้รับต่อวันสำหรับผู้สูงอายุ คิดที่ร้อยละ 45 ถึง 65 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน ในแต่ละกิจกรรม	23
2.6 ปริมาณโปรตีนอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับผู้สูงอายุ	23
2.7 ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุควรได้รับต่อวัน	26
3.1 ข้อเสนอแนะการบริโภคอาหารตาม MyPlate for Older Adults	35
3.2 ข้อเสนอแนะการบริโภคสารอาหารต่าง ๆ ที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ	36-37
3.3 กลุ่มและลักษณะอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ	38
4.1 มูลค่าตลาดของอาหารเฉพาะกลุ่มและอาหารเฉพาะบุคคล	49
4.2 การแบ่งกลุ่มผู้บริโภคตามช่วงอายุ (senior segmentation by age range)	53
4.3 การแบ่งกลุ่มผู้บริโภคสูงอายุตามแต่ละช่วงของชีวิต (senior segmentation)	53
4.4 การแบ่งกลุ่มผู้บริโภคสูงอายุตามทัศนคติและการให้คุณค่าในชีวิต (senior segmentation by psychographics and life value)	54
4.5 การกำหนดกลุ่มเป้าหมายตามช่วงอายุและสภาวะของร่างกาย (senior segmentation by age range and physical condition)	55
4.6 ตัวอย่างการจัดหมวดของอาหารที่เหมาะสมกับสภาวะของผู้สูงอายุในแต่ละช่วงชีวิต	56
4.7 การจำลองกลุ่มลูกค้าเป้าหมายในอนาคต	57
5.1 สมุนไพรและฤทธิ์ในการเสริมภูมิคุ้มกัน	97-100

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

สารบัญภาพ

1.1	พีระมิตประชากรไทย พ.ศ. 2523 ถึง พ.ศ. 2660	3
1.2	การคาดการณ์จำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุ ปี พ.ศ. 2553 ถึง พ.ศ. 2573	4
1.3	การเปลี่ยนแปลงสีผมในผู้สูงอายุ	6
1.4	ฟันของผู้สูงอายุจะหลุดและหักง่าย	7
1.5	อาการหูตึงในผู้สูงอายุ	8
1.6	ผู้สูงอายุหายใจลำบาก	9
1.7	ผู้สูงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนตามวัยที่เพิ่มขึ้น	10
1.8	การร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	11
2.1	ธงโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ	15
2.2	โภชนบัญญัติสำหรับผู้สูงอายุ	16
2.3	ลักษณะอาการของผู้มีภาวะกลืนลำบาก	27
2.4	มาตรฐานอาหารสำหรับผู้ป่วยกลืนลำบากและคำอธิบายตามมาตรฐาน IDDSI	28
3.1	“MyPlate for Older Adults” copyright 2016 Tufts University, all rights reserved	39
3.2	ภาพรวมของแนวโน้มอาหารสุขภาพ ปี พ.ศ. 2564 ถึง พ.ศ. 2565	42
4.1	อาหารเฉพาะกลุ่มและอาหารเฉพาะบุคคล	48
4.2	กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (design thinking process)	51
4.3	ผลิตภัณฑ์ Jelly Drops	51
4.4	กล้วยหอมที่เรียงลำดับความสุกไปตามวัน	52
4.5	ตัวอย่างการจำลองกลุ่มลูกค้าเป้าหมายในอุดมคติ	57
4.6	แผนผังในการวางตำแหน่งทางการตลาด (market positioning map)	58
4.7	โมเดลการสร้างตัวตนของแบรนด์	60
4.8	สรุปภาพรวมของการสร้างแบรนด์และการทำการตลาด	60
5.1	ผลิตภัณฑ์ต้นแบบโปรตีนขึ้นรูปจากถั่วดาวอินคาและถั่วเหลือง	68
5.2	อาหารชั้นหนึ่งต้อนรับไทย ก. ต้อนรับอาหารคาว (ข้าวไรซ์เบอร์รี่และต้มข่าไก่เพียวเร่ และ ข. ต้อนรับอาหารหวาน (ข้าวเหนียวมูนและมะม่วงน้ำดอกไม้เพียวเร่) มหาวิทยาลัยมหิดล	73

สารบัญภาพ	
5.3	อาหารเหลวบดละเอียดแบบรีทอร์ท (pureed retort food) ได้แก่ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผสม ข้าวกล้องหอมมะลิบด ต้มข้าวไก่บด ข้าวเหนียวมูนบด และมะม่วงสุกบด ที่ผลิตจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ 74
5.4	ลักษณะของอาหารนุ่มบดละเอียดดัดแปลงเนื้อสัมผัสสำหรับผู้สูงอายุ 75
5.5	ผลิตภัณฑ์เยลลี่สำหรับผู้สูงอายุ 76
5.6	เจลลี่โกชนา 77
5.7	อาหารปรับเนื้อสัมผัส IDDSI ระดับ 7 80
5.8	อาหารปรับเนื้อสัมผัส IDDSI ระดับ 6 80
5.9	อาหารปรับเนื้อสัมผัส IDDSI ระดับ 5 81
5.10	อาหารปรับเนื้อสัมผัส IDDSI ระดับ 4 81
5.11	ของหวานปรับเนื้อสัมผัส IDDSI ระดับ 4 82
5.12	ซูപ്പ์ข้นปรับเนื้อสัมผัส IDDSI ระดับ 3 82
5.13	อาหารปรับเนื้อสัมผัส IDDSI ระดับ 3 ถึง 6 83
5.14	อาหารปรับเนื้อสัมผัส IDDSI ระดับ 4 83
5.15	มาตรฐานของเนื้อสัมผัสอาหารตามเกณฑ์ Universal Design Food ของประเทศญี่ปุ่น 84
5.16	ไอศกรีมแบบถ้วยและแบบแท่งที่มีโปรตีนสูง (high protein ice cream) 90
5.17	โปรตีนอัดแท่ง (protein bars) ที่มีโปรตีนสูง 91
5.18	ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ตและนมเปรี้ยวแบบซินไบโอติก (synbiotic) 93
5.19	เครื่องดื่มน้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิ้ล 94
5.20	คอมบูชา 94
5.21	ผักและผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง 95
5.22	ผลไม้ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ 96
5.23	พริกและพริกไทย ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน 96

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<https://lib.rmutp.ac.th/bibitem?bibid=b00108561>

B นวัตกรรมและการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารสำหรับผู้สูงอายุ = Innovation and marketing of food products for the elderly / พร้อมลักษณ์ สรรพอคำและ พรรณีดา แก้วปทุมทิพย์, บรรณาธิการ.

พร้อมลักษณ์ สรรพอคำ, บรรณาธิการ.

My list ♥



Subject [ผู้สูงอายุ.](#)
[อาหาร.](#)
[ผลิตภัณฑ์อาหาร.](#)

Details

Added Author [พร้อมลักษณ์ สรรพอคำ, บรรณาธิการ.](#)
[พรรณีดา แก้วปทุมทิพย์, บรรณาธิการ.](#)

Published กรุงเทพฯ : พรินเอเบิล, 2565.

Detail 118 หน้า : ภาพประกอบ ; 24 ซม.

ISBN 9786165904148

" สำหรับการเพื่อการศึกษาระดับสูงอย่างยั่งยืน "