

「共食」「孤食」頻度だけで測れない

名付け親 足立己幸さんの「反省」

う、食べる？
きよと食



5



本人提供

あだち・みゆき 専門は食生活学。著書に「なぜひとりで食べるの」など。「共食と孤食 50年の食生活学研究から未来へ」(女子栄養大学出版社)を近く出版する。

み物だけでなく、食卓に並ぶ料理の少なさも浮かび上がった。調査では、朝食、夕食ともにひとりか子どもだけで食べている割合が1割近くにのぼった。

研究当初は家族と一緒に食べる「頻度」を孤食と共食の線引きの指標としていたが、「共食、孤食は多様であり、頻度だけでは測れない」と感じたという。

ひとりで食べることを指す「孤食」。この言葉が初めて登場したのは1970年代だ。「共食」の言葉とともに、名付け親は女子栄養大と名古屋学芸大の名誉教授、足立己幸さん(87)。

「孤食」という言葉が定着するなか、足立さんはこの言葉を生み出したことを「反省」してきたという。

ひとりでの食事 栄養素に偏りが

足立さんは半世紀前から孤食や共食の研究をしている。当時の栄養学は、「何をどれだけ摂取したか」に重きが置かれていた。特定の栄養成分の種類や量で評価され、食事は栄養面でのみとらえられがちだった。そうした傾向に足立さんはこんな疑問を抱いた。

「食事は、単に菜や点滴が必要な栄養成分をとることではなく、味や人間関係、文化などが絡み合っている」。一人ひとりが必要な栄養素をとるためだけの食事は、おいしさや楽しさを感じる「人間らしい食事」とはかけ離れていると思ったからだ。

家族と一緒になくても…自分流育てて

75年、99世帯の家族全員を対象に、「いつ」「どこで」「誰と」「何を」食べるか、を記録してもらった。調査を行った。すると、摂取しているエネルギーはほぼ同じにもかかわらず、どの世代でも、家族と一緒に食事をするほうが栄養素の摂取のバランスがよい人が多いことが分かった。

共働きで2人の子を育てていた自身の経験などから、子どもの食生活にも目を向けた。何を、どれだけ食べたかのみを調べる従来の調査ではなく、食べる様子や心の状態までも知るため、81年には小学生約1千人を対象に、家庭での食事の様子を絵に描いてもらった。

家族が一緒にいながら別々に食事をする、ダイニングテーブルにひとりぼつんと寂しげに座る、そんな絵が集まった。おにぎりや飲み物だけなど、食卓に並ぶ料理の少なさも浮かび上がった。調査では、朝食、夕食ともにひとりか子どもだけで食べている割合が1割近くにのぼった。

「孤食」でも、電話などで家族や友人に何を食べたかなどを話すことで、食事内容を見直すきっかけとなり、食事の充実につながることもある。足立さんは「食事の情報を交換することや、食事をつくる行動を共にすることも共食になる」と話す。



小学生が家庭での食事の様子を描いたイラスト。足立己幸さんとNHK「おはよう広場」班の著書「なぜひとり食べるの」(NHK出版)から



健康づくりの指針を定めた厚生労働省の「健康日本21」で、目標の一つに「共食の増加」が挙げられるなど、共食の重要性が広く認識されてきたと足立さんは感じている。

単身世帯の増加や人口減少などを背景に、孤食がより身近になるなか、足立さんは地域やコミュニティで共食の場を広げることを提案する。

「共食の頻度だけが重要ではなく、その深さが重要。義務感で共食をするのではなく、自分のライフスタイル、生き方のなかで自分流の共食を育てていくことが大切だ」と話している。(三宅梨紗子)＝おわり