

食生態学—実践と研究

— Ecology of Human and Food Practice and Theory



CONTENTS

巻頭言	新しい“共食”観を求めて～ 多様な“共食”をしなやかにとらえ、発信する	2
実践と理論のあいだ	発題論文 小学5年生の児童における家族との共食頻度及び 食事時の自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOLとの関連 ...	8
	発題論文の理解と活用 著者から “量的な視点”と“質的な視点”から “共食”を捉える	20
	実践的視点から 学校での共食 “学校給食”からの発信	22
	研究的視点から “共食”の重要性を質的視点から問う	23
	誌上フォーラム	24
特集	“共食”観を再構築する 『私の食台』からみえる“共食”	26
	多様な共食が同時に展開する社会福祉法人が営む共食の場“なごみ”	28
	幼児の協同的な学びの場としての“共食”	30
学習者と支援者の間で 活躍する教材たち	『「共食」でつなぐ世代間交流ワークブック』のコンセプトと活用	32
編集後記		35
NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨・事業内容		36

新しい“共食”観を求めて ～多様な“共食”をしなやかにとらえ、発信する

足立己幸

“共食・孤食”（はじめは「家族といっしょに食べる」と「ひとりで食べる」）にこだわり始めて、約40年が経つ。当時（1975年ころ），“共食・孤食”は栄養学やその周辺の学問の範疇に入れてもらえず、犬ならず「食生態学実践グループ」の一握りの人々の遠吠えのように、扱われていた。

しかし2010年代に入って第2次食育推進基本計画の重点課題、「健康日本21（第2次）」の食行動目標に位置づけられ、さらに、厚労省が検討中の「健康な食事」やユネスコ無形文化遺産登録の「和食：日本人の伝統的な食文化」のキーワードとなるなど、今、全国食育、健康づくりや教育関連で超ホットな課題と言われている。

関心の輪が広がるほどに、“共食・孤食”の課題提案者としての社会的責任は大きいので、本号では特集として、共食を正面から問い直すことにした。従来とは異なった視点や方法を積極的に取り入れて検討をしたと考え、“新しい”を枕詞にしたのである。

“新しい”に込めたこと

私は既に“新しい共食”という表現を公表してきた。

その内容は、共食とは食事の共有だけでなく、食行動（「食べる行動」、「食事を作る・準備する行動」、「食関連の情報を発信し、食を営む力を形成し、伝承する行動」）の共有である。これは現行の食育ガイド（内閣府）でも引用され、全国的に使われている（資料1）。これに加えて、本稿では次の意味を含めた。

“新しい見方”で共食を見直すこと。そうすれば、今まで見落としてきた多様な共食のタイプ、共食への期待や効果を知ることができるだろう。このことによって人間らしい食の実現へ向けて、共食の役割や貢献の可能性を確認することもできるだろう。その中でNPO法人食生態学実践フォーラムとして何をすべきか、何ができるかを確認することができるだろうと考えた。

“新しい見方”の一例が、共食観やその形成に注目することである。共食への思いや関心については共食・孤食研究の出発点から質問項目に取り上げ、食行動・健康状態や環境との関連を明らかにし、実践活動へとつなげてきたので、今更“新しい見方”といわないかもしれない。実は研究のプロセスで、当人の共食観と共食行動との関係（特にギャップ）が周囲の人々の共食

観や社会的規範と深くかかわっていることも明らかになっているので、今回はこの点にも注目したいと考えた。身近な仲間や地域の人々は共食をどうとらえているか、それはどう変わるのか、変わらぬのか？

本稿では最近、私自身の共食観を少なからず揺さぶっている4つの出

2. “あたらしい共食”とは

共食の定義についてはいろいろの考えがありますが、今食育の立場から、食を共にすること、「共食（きょうしょく）」には、「一緒に食べる」だけでなく、「何をつくらうか？」、「おいしかったね」と話し合うことも含まれます（内閣府：食育ガイド）とされ、全国的に使われています。筆者が40年ほど前に共食・孤食の研究を始めた当時は“家族といっしょに食べる”を共食、“ひとりで食べる”を孤食と名付けて出発しました。今は、家族形態、ライフスタイル、食をめぐる価値観などの大きな変化に対応して、共食とはだれかと食行動を共にすることと広くとらえ、一人でも多くの人びとが共食をめぐる“ポジティブな食育の環”を動かすことができるようにと期待されています²⁾。

ここでいう食行動とは、「食べる行動」「作り、準備する行動（以下、準備する行動）」「食情報の交換や他への発信をし、食生活を営む力を育て、伝承する行動（以下、食情報交流行動）」の3種の行動をさします³⁾。

資料1 出典3)

来事を紹介し、「新しい共食観を求めて」の議論に供したい。

4事例は共食をめぐって現象は異なるが共通して、次のことを提示しているように思う。1つは共食や共食観は予想を超えて、多様で、連鎖性が高いこと。2つ目は共食という言葉が「人間重視の食」をリードする威力があ

ること。3つ目は共食という語が社会的なコンセンサスを得ていないからだろうか、だれでも気軽に口にすることができて、自由な発想や発言を可能にする解放感をうながす。4つ目は、食はまさに日常茶飯事であり、多様な行動から成っているため、共食のチャンスがきわめて多い。

しかし、これらに気づいていない人、積極的な価値づけをしていない人、なかなか実行できない人が多いのも現実である。自分たちを含めて、食の専門家も例外ではない。だから、私たちは多様な共食をしなやかにとらえて、発信するセンスや力を自身の中に育てなければならない、と思う。

3. おせち食は“新しい共食”のチャンス満載

“新しい共食”の視点で新年の国民的な祝いのシンボルである“おせち”を見ると、興味深いことが多くあります。

おせち食とは

一般的に“おせち”という場合には、大きく3つの意味に使われています。1つ目は料理やその組み合わせ、いわばモノとしての食物の意味。2つ目はおせち料理を食べる行動・準備する行動・食情報交流行動とこれらの関係性を含む、いわばおせち料理とその食行動様式。3つ目は前2者について地域・環境とのかかわりやその歴史を包括する、いわばおせち文化の意味です。これらが多面的に、かつ重層的に関連し合った全体を、本稿では“おせち食”と呼ぶことにしました。

このとらえ方は食育基本法の「食」、食育ガイドの「食育の環」、健康日本21（第2次）の「生活の質と環境の質の双方向から健康社会の実現をめざす流れ」と重なります。

“新しい共食”からみたおせち食の特徴

おせちは1年の折り目、すなわちセチ（節）に行う神祭りの供物でした。しだいに食材の収穫への感謝、これからの生活の無事や幸せの祈念等が加わり、質を高めつつ、伝承されて来たといわれています。その内容は地域産物の特徴を最大限に活かし、人びとの生活の知恵やスキルを結集した調理法による料理です。いわゆるハレの日の料理・食事ですが、現代における日常食としての合理性を備えていることに驚きます。それぞれの料理が美味であること。お重に詰められた料理が魚介、肉、豆類などを活かした主菜系料理と野菜や海草類をたっぷり使った副菜系料理の組み合わせであることから、各種栄養素のバランスがとりやすいこと。それらの量的バランスも重箱単位でうまくできていること。正月3日が日間の料理保存の知恵等、見事な食事づくりの計画性も発揮されています⁴⁾。

これらに加えて、日常の食事とは異なる、ダイナミックな共食の可能性を見逃すことはできません。

- 共食をする人数が多いこと、回数も多く、連続して共食の場が作り出されますので、共食の回数が多くなります。
- 年代や健康状態、食体験（おせち食の体験も）が異なる人が集まるので、おせち食への期待や食欲も異なり、全体として多様な期待、多様な食欲、多様な味わい、多様な評価、多様な情報の交し合いになります。子どもたちにとっては同世代の共食では体験しないさまざまな出来事もあるでしょう。いとこやはとこ等、親族の同世代の子どもたちとの共食も子どもにとって新鮮な経験になります。
- 大人数で、多様な食欲へ対応する食事づくり行動も大量で、多様です。したがって子どもたちが作業を分担し、手伝うチャンスも多くなります。
- それぞれの食行動に伴う食情報の量や質が異なり、交流も活発になって、それに影響された食行動全体をダイナミックに動かすことになります。
- 新年の祝いは世界中共通して、関連する情報交換はテレビなどで広域に送られ、これらが共有されます。具体的な内容、日本の食の特殊性（プラス面もマイナス面も）、これらへの人々の多様な反応等がマスメディアを通して国内外で交流されます。子どもたちは家族そろってテレビなどを観て、話題を共有します。時には、その一部が食事にとりこまれ、受信側から発信側へと転送することもあるでしょう。まさに、ダイナミックな食情報の交流・共有のチャンスです。

資料2

1食から連鎖する多様な共「食行動」とその広がり—おせち食はその典型

左の一文は、前出の「子どもの栄養」2014年新年号の「新年食育メッセージ：おせち食で“あたらしい共食”を育てる」の一部である。おせちは食生態学創設期から、食事の特性を濃縮しているように感じてこだわり続けている一つなので、私にとってもう一つのこだわりである共食を重ね合わせてみた（資料2）。

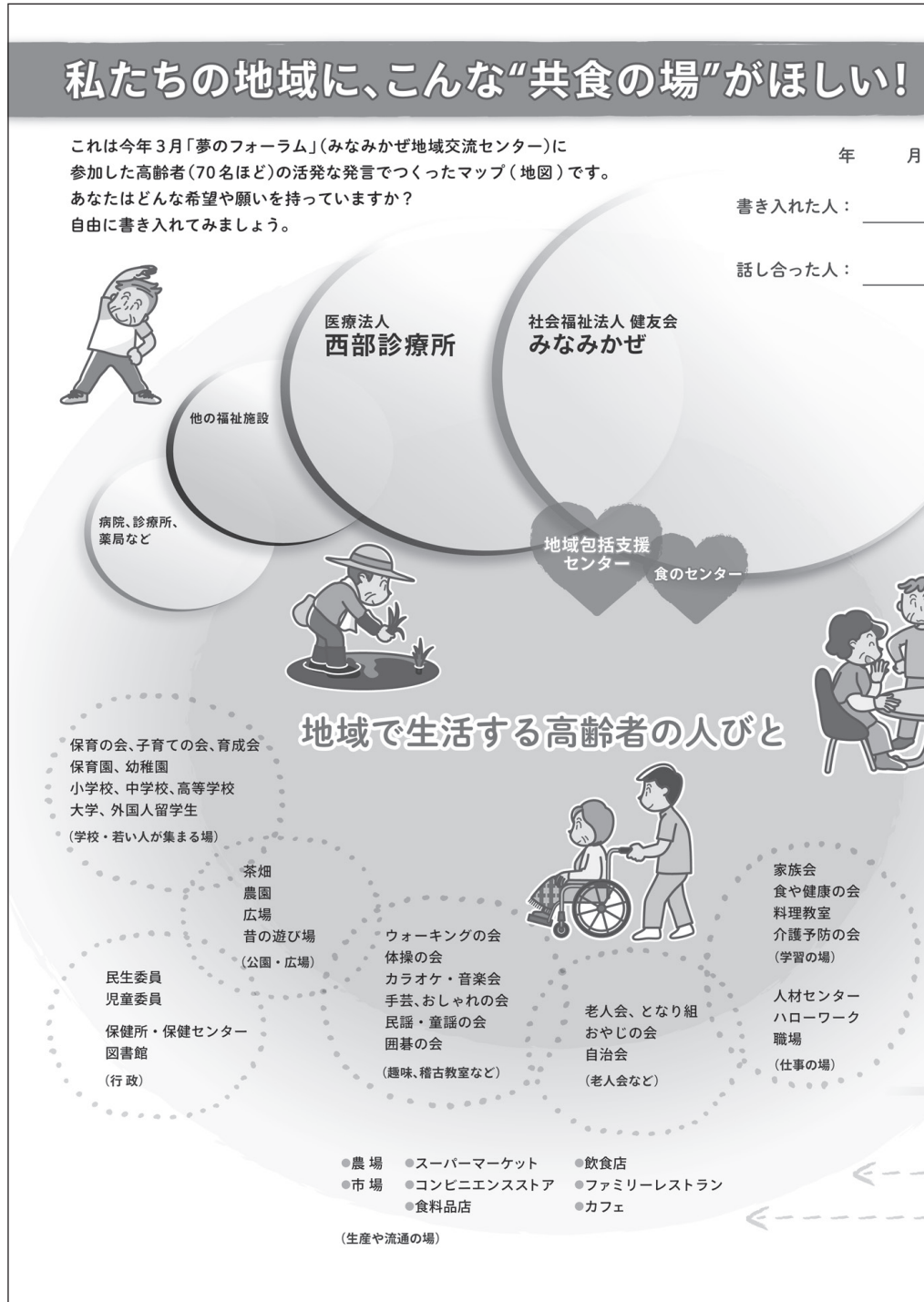
資料2の前半は30年ほど前にわが家の事例で書いた原稿を基礎にしているため、今回も当時のわが家を思い出しながら、最近の幼児の食生活実態と重ね合わせて検討した。テレビやインターネットで世界中の情報が同時に交流し合う今、食卓での話題は自分の家族から他国の家族へと広がり、複数地域の多くの家族の食事（食物も情報も、気持ちも）の共有になる。文中に書いたように、世界中が同じに

祝う“新年”はまさに全世界の共食になる。それぞれの地域や家庭の食事内容や話題を異にしつつも、多様な共「食行動」になる。そうした視野で、日本らしい食やわが家らしい食を確認できるのでもある。

“共食の場”への期待は前向きに生きる面が見えやすい—「元気高齢者の私たちの地域に、こんな“共食の場”がほしい」のマップづくり

資料3は、平成24年度厚生労働省老人保健健康増進等事業「地域高齢者それぞれの健康・ライフスタイル・生きがいを重視した、食からの地域包括支援のあり方に関する研究事業」として、社会福祉法人健友会が提案し、研究補助金を得た研究報告書の総括にあたるリーフレットの中面である。「私たちの地域にこんな共食の場がほしい」のマップを描いてみましょう」と呼びかけ、地域で生活する70名ほどの高齢者が地域交流センターに集まり、グループワークで書きだした希望の“共食の場”は186か所に及んだ。それをそれぞれの場が果たしている現在の役割・機能でグルーピングして書き込んだ。驚いたことは、それぞれの“共食の場”で、食事をサービスしてもらう立場でなく、サービスを提供する側の希望が多かったことだ。例えば左側の保育の会、子育ての会、育成会、保育園、幼稚園では子育てで困っている若い母親の役に立ちたい、祖父母と別居している孫世代におじいさん役を担いたい、子どもたちに地域の野菜育てを教えたい、伝統料理の作り方を教えたい、そうした仕事をいっしょにしながら食事をいっしょにできるといい等の発言がされたのである。近くの大学の留学生

に日本の生活や食事のことを教えたい、いっしょに作っていっしょに食べたい等、ほとんどが食の発信者として活動できる“共食の場”を希望している。図の中ほどに張りつけてある趣味やボランティアの会などでも会の企画や世話役としての視点で、参加者と共に楽しめる“共食の場”を希望する高齢者が少なくなかった。もし、質問が食物の内容についてであれば、高齢期のやや



資料3

控えめの食事内容についての回答が多かったのかもしれない。共食という視点が、高齢者にとっては各人の前向き志向を引き出しているように受け止められた。

図の右側には、社会福祉施設の食のセンターが現在提供している、要介護者を優先する食サービスを書きだしてある。「希望があれば、地域の元気高齢者の人々へも会のサービスができるようにしたいと思います」

という可能性を示している。「新しい地域包括：食からの地域包括」の期待を描いたマップである。

私はこの研究統括を担ったので、関係者と次の点を願った。すなわち、現場のニーズから出発し、食生態学研究と実践の成果を存分に活用した下敷きを作り、地域高齢者発信の“新しい”共食とその場づくりを話し合っ、実現へと進む「ゴールの共有」が必須である。

そのためには、共有できるマップにしようということになった。夢を語り合える、自由に書き込める、自由に広げたり、特定の場所を深めることもできる……、しなやかに共有できるマップである。そして、可能なら図の右から左へと給食や配食が一方通行にサービスするだけでなく、左から右へと話し合うこともできる、相互に関係しあうことができるマップがいい、と。

主な理由は、地域に生活する今、元気な高齢者自身も、加齢とともに、時期により健康状態は変化する。ある時は非常に元気な左寄りから、介護が必要な右寄りへと移り、行きつ戻りつするだろう。だから、その状態に合わせて、共食の場も動く必要がある。こうした中で、「一人ひとりの食事管理も行き届くような地域が夢のマップだ」と。これを聞いてある高齢者に「そうですね。私たちのからだは悪い方向へ、行きっぱなしではないですよ。よくなったり、悪くなったりする。よい時には楽しい共食の場、若い人と一緒に共食ができるといい。それができれば、よい状態が長く続くでしょう。だから共食の場は人によって決まっているのではなくて、変わっていいのですね。こう考えてよいなら、嬉しくなる」と握手を求められた。多様な共食を可能にし、必要に応じて

みなみかぜ「食のセンター」が動きはじめました！

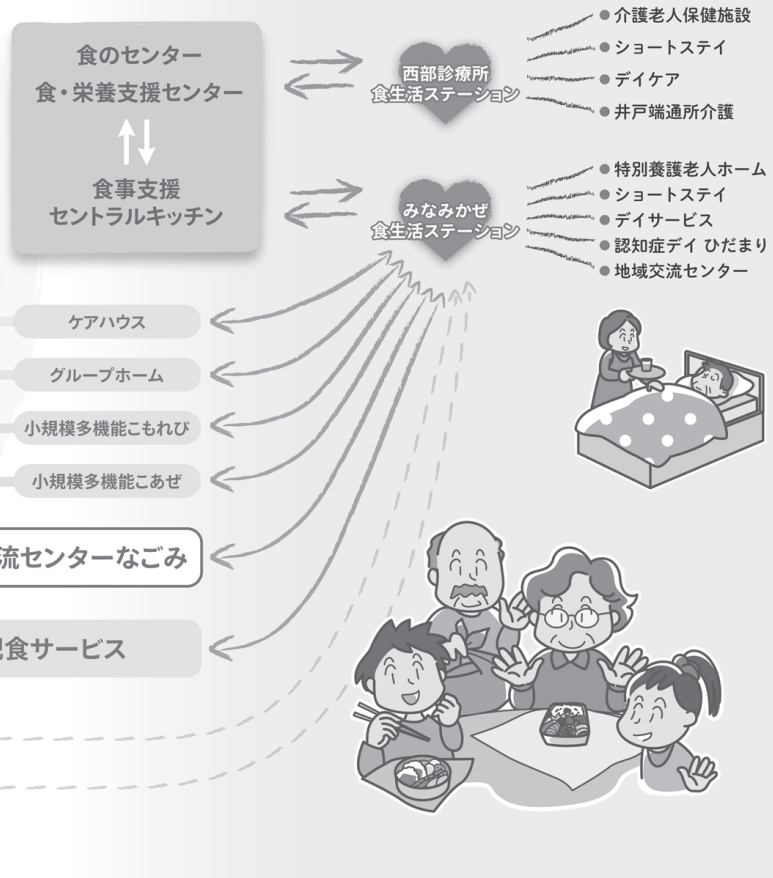
「食のセンター」は社会福祉法人健友会みなみかぜや、医療法人西部診療所で生活する高齢者の人びとだけでなく、同じ地域で生活する高齢者の健康状態に合わせた、安全で、おいしい食事を安定的にサービスできる新しいシステムです。高齢者は加齢とともに、環境変化によって体調・食欲・気持ち等が変化しやすい特徴を持っているので、そうした変化にも対応できる工夫をしています。

高齢者の心身の状況をうけとめる施設・ユニットの生活支援、食生活支援ステーション、食・栄養支援センター・食事支援セントラルキッチン連携でつくられる“一人ひとりに合った食事”であり、同ルートを通じて高齢者のところに届くシステムを開発しました。

このシステムをグループホームや小規模多機能こもれびなど、配食や地域交流センターなごみにも活用し、1人でも多くの高齢者の健康・生活の質の向上に役立ちたいと願っています。左のマップに書き入れた希望の“共食の場”に、メンバーの健康状態や活動のねらいに合わせた食事や情報をサービスできるようなシステムにしています。

共食をしたい人びとと、健康でおいしい食事を活かしてほしい「食のセンター」がお互いに寄りあって、私たちの地域全体の健康や幸せをつかっていきましょう！

日





資料4

しなやかに対応できる「食のセンター」をすすめることの必要性と、それが求められている1枚のマップが、そのニーズを引き出して、共食の喜びを共有できそうだ、という発見でもあった。

「共食会」のネーミングが作り出す食べる人優先の食事像：仮設エリア発「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり共食会」の発信力

“共食”の言葉がリードする人間重視の食事は、東日本大震災の壊滅的な被害を受けた宮城県南三陸町でも見られる。町と公益社団法人米穀安定供給確保支援機構と、NPO 法人食生態学フォーラムが協働で進める上記の活動は、長いタイトルをつけてしまったので、略称（ニックネーム）を「共食会」にした。

南三陸町では、「この前の共食会は欠席して残念。どうだった?」「次の共食会は出られるからね」といった会話が交わされている。保健センターの関係者や共食会サポーターのヘルスメイトたちも、ごく自然に「共食会」と呼んでいる。もともとこの食育プログラムのねらいは、上手に料理をすることだけではなく、それぞれのからだや心にぴったりの食事を準備して、いっしょに食べられるようにすること、そうした地域にすることであるから、ゴールはまさに“ぴったり”食事の共食なのだ。「共食会」という新しい言葉が交わされる中で、今までとは異なった食事や食事づくりのイメージが膨らんで、伝わっていくようだ。食べるために準備する、食べる人にぴったりの食事を準備して共食することの大切さや楽しさを若い家族や小学生、中・高校生へどう広げていこうかが検討

されている。(資料4)。

共食論は多様な学問を共有する—N大学研究所「今、共食を考える」講演会の準備

私が研究所長をしている名古屋学芸大学は、ヒューマンケア学部、メディア造形学部と管理栄養学部の3学部から構成される日本では珍しい大学である。同じ

名古屋学芸大学創立10周年記念事業
名古屋学芸大学健康・栄養研究所主催
「今、共食を考える」

特別講演 「脳は“いっしょの行動”で育つ」
講演 小泉英明(日立製作所役員待遇フェロー 日本工学会アカデミー理事・国際委員長)
座長 井形昭弘(名古屋学芸大学学長)

シンポジウム 「共食であたかい食育を」

発言1 「共食」に期待すること「第2次食育推進基本計画」「食育ガイド」から
内閣府政策統括官 食育推進室 参事官補佐 清野富久江

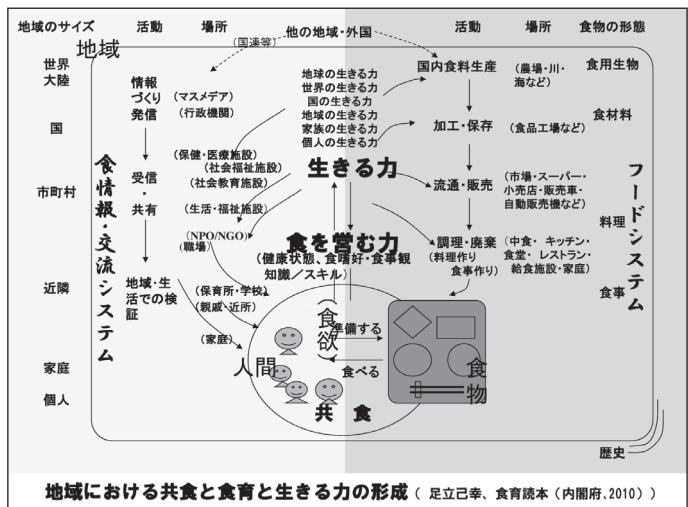
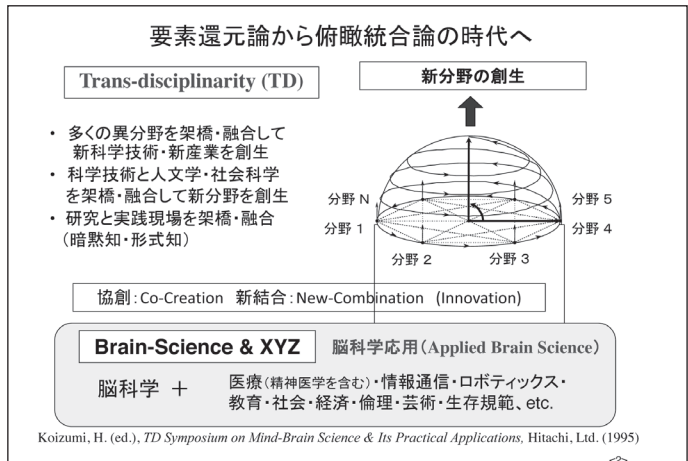
発言2 共食がなぜ注目されているか—40年間の共食・孤食研究と実践から
名古屋学芸大学健康・栄養研究所長 足立己幸

発言3 学校で共食を重視した食育をどう進めたらよいか—愛知県内小学生調査から
愛知みずほ大学短期大学部教授・管理栄養士 上原正子
ポカラボット管理栄養士 田代晴子

発言4-1 子育てコミュニティカフェ
名古屋市北区 清水なかまの家主宰 近藤京子

発言4-2 高齢者たちの「なかまの家」ふれ合いサロンで
名古屋学芸大学管理栄養学部准教授 塚原丘美

発言4-3 子どもたちの“夢を支える”食の共有
総合討論



資料5

キャンパス内に、同じ学校法人が設置する名古屋外国語大学もあるので、キャンパスはいろいろの趣の学生が学び合い、異専門性が混じり合う外国の大学に似た雰囲気があり、大変魅力的である。しかし残念なことに、各学部が独立的に活動し実績をあげているのに、同じ課題を共有した学部横断型のプロジェクトが、効果を発揮しきれない状態にある。たまたま創立 10 周年記念行事の一環で、大学付設の研究所として学術的なイベント「今、共食を考える」の基調講演とシンポジウムを開催することになった（資料 5）。800 人収容できる大会場に決めたこともあって、3 学部の関係者が内容や方法について、それぞれの得意技を發揮して検討が進められた。多くの連携・協働の結果、大盛會になり、その内容を研究所年報特別号として刊行することもできた。

検討の過程で“共食”という語の持つ高い共有性に驚いた。出発段階では、食について食事や調理のこと、または栄養面に矮小化し、「私の専門ではない」と言い切っていた委員が少なくなかったが、“共食”という語に新鮮な響きがあり、かつ食の人間側に広がって聞こえたようだ。“共食・孤食”と並べると、さらにその傾向が大きいようだ。

途中から、なぜ今まで食を狭義でとらえていたか、誤解をしていたか等の議論も加わり、さらに分析一途の栄養学と、感性が決め手のように評価される美学論が交わされるなど、ユニークな学問論もとびかって大変面白い運営委員会になった。

当日を迎え、特別講演「脳は“いっしょの行動”で育つ」で小泉英明博士が冒頭から、21 世紀は「要素還元論から俯瞰統合論の時代へ移っていて、脳科学もこの方向ですすんでいる」と切り出されたので、関係者は顔を見合わせて驚いたほどである。私は胸が熱くなった。私にとって大きな発見は、共食は栄養素等の要素還元論では見えない、まさに俯瞰統合論で浮き彫りにされる、生活する人々の日常茶飯事の営みである、ということであった。

あたたかい共食のチャンスは身近にたくさんある：NHK 朝ドラ「ごちそうさん」の糠床のつぶやき

食事を食べる、つくる・準備する、食にまつわる情報の交わり合い、よいことも悪いこともいろいろからみ合

う中で、子どもたちも大人たちも育って、生活して、地域や社会につながっている。市場も農場もつながっている……。朝ドラ「ごちそうさん」は共「食行動」・共「食」そのものを日本中の人々にさらけ出してくれたと思う。胸がじーンとし、涙が出て、うなづいて、いっしょに怒って、これらもまさに共感・共有・共「食」であった。

人にいえないことや気づかないことは“糠床”がそつとつぶやいてくれる。その心遣いや気持ちを共有し、そうした状態に感動する……。その感受性で次の日の“共食”を観る。

これほどの共有感を感じることは、食以外にはないだろう。まさに日常茶飯事の食だからだろう。そして身近で、日本人がなじみ育ててきた和食が主軸だったことも大きく影響していると思う。

今多くの人々の共食観・食事観を揺るがしているだろう「ごちそうさん」に感謝しつつ。

参考文献

- 1) 足立己幸, 家族と“食を共にすること”共食の大切さ、親子のための食育読本, 内閣府食育推進室, 2010; 13-21
- 2) 内閣府, 食育ガイド, 2012.
- 3) 足立己幸, おせち食で、“新しい共食”を育てる, 子どもの栄養, 2014; 1.
- 4) 社会福祉法人健友会, 「地域高齢者それぞれの健康・ライフスタイル・生きがいを重視した、食からの地域包括支援のあり方に関する研究事業」報告書, 2013.
- 5) 高橋千恵子, “からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり”を合言葉に, NPO 法人食生態学実践フォーラムニューズレター, 2012; 31.
- 6) 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報, 第 6 号特別号「今、共食を考える」, 2014.

著者略歴

名古屋学芸大学健康・栄養研究所長。女子栄養大学名誉教授。専門は、食生態学、食教育学、国際栄養学。保健学博士、管理栄養士。NPO 法人食生態学実践フォーラム理事長。

発題論文

小学5年生の児童における家族との共食頻度及び 食事時の自発的コミュニケーションと食態度、 食行動、QOLとの関連

衛藤久美・武見ゆかり・中西明美・足立己幸

「食生態学－実践と研究」は、多くの食の専門家が集い、意見を交換し合う“フォーラム”です。そこで、意見交換の種となる、食生態学の課題となる実践的研究論文をみんなで読んでみよう、そしてそれぞれの視点や立場から意見を出し合って話し合おう……。そのための多様な“種”を紹介します。まず論文の著者から、次いで実践・研究の各視点から、この論文をどのように読み、活用するかについての意見を出していただきました。また、NPO法人食生態学実践フォーラム会員の方々からの声を「誌上フォーラム」として掲載しました。

今回の論文「小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事時の自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOLとの関連」は、『日本健康教育学会誌』Vol.20 No.3 192-206(2012)に掲載されたものです。

原著

小学5年生の児童における家族との共食頻度及び 食事時の自発的コミュニケーションと食態度、 食行動、QOLとの関連

衛藤 久美^{*1}・武見ゆかり^{*1}・中西 明美^{*2}
足立 己幸^{*3}

目的: 小学5年生児童の家族との共食頻度及び食事時の自発的コミュニケーションと食態度食行動、QOLとの関連を明らかにすること。

方法: 埼玉県坂戸市内全13小学校5年生男女1,752名を対象に、2006年11月及び2007年9月に集合法で自記式質問紙調査を実施した横断的研究である。解析対象、1,445名(男子770名、女子675名)を、家族との夕食の共食頻度(以下、共食)と食事時の自発的コミュニケーションにより4群に分け、食行動、食態度、QOLを比較した。

結果: 共食週4日以上で自発的コミュニケーションが多いA群は、男子242名(31.4%)、女子288名(42.7%)であった。A群の児童は、B群(共食週4日以上で自発的コミュニケーション少ない)やD群(共食週3日以下で自発的コミュニケーション少ない)の児童に比べ、栄養を考へて食事をすることの重要性等の食態度が積極的で、食事時の家族との栄養や健康に関する会話等の食行動の実践頻度が高く、毎日の楽しさや食事の楽しさ等のQOLが良好であった。A群とC群(共食週3日以下で自発的コミュニケーション多い)の間で有意な群間差が認められた項目は少なかった。B群とD群の間にもほとんど有意差が認められなかった。

結論: 日常的に家族一緒に夕食を食べる機会と食事時に児童自身から話す機会の両方が多いことが、児童の食態度、食行動、QOLの良好さに関連することが示唆された。

[日健教誌, 2012;20(3):192-206]

キーワード: 共食頻度, 自発的コミュニケーション, 小学生, 家族, 食行動

*1 女子栄養大学
*2 女子栄養大学大学院栄養学研究所
*3 名古屋学芸大学健康・栄養研究所

連絡先: 衛藤久美
〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21
女子栄養大学食生態学研究室
TEL & FAX: 049-282-3721,
E-mail: ekumi@eiyo.ac.jp

I 緒言

我が国における子どもの食生活上の課題の1つとして、家族と一緒に食べる「共食」の機会の少なさが挙げられる。足立らが1981年に全国1,067名の児童対象の調査結果から子どもたちのひとり食べが広がっていることを問題提起¹⁾して以降、家族揃って食事をする子どもの割合が減少し、逆にひとり又は子どもだけで食事をする者の割合が増加傾向にある^{2,3)}。2011年3月に発表された第2次食育推進基本計画では、今後の我が国における食育の重点課題の1つとして「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が位置付けられ、「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる『共食』の回数の増加」が目標の1つとなった⁴⁾。従って、子どもが家族と一緒に食事をする機会が減ってきているという現状をどのように改善し、上記の目標へ近づけるかについての具体策を検討する必要がある。

国内の学童・思春期の児童生徒を対象とした先行研究では、家族と共食する機会の多さは、良好な食態度、食行動、食物摂取状況、精神的健康、生活態度、家族満足度と関連していることが明らかにされている^{3,5-10)}。一方、諸外国においても、米国を中心に家族との共食に関する研究が行われている。家族との共食頻度は、食物・栄養素摂取状況¹¹⁻¹⁴⁾、朝食摂食や食事づくりの手伝いなどの食行動¹³⁻¹⁵⁾、共食に対する捉え方¹⁶⁻¹⁷⁾、家族関係の良好さ¹⁸⁻¹⁹⁾の他、健康的ではない減量行動²⁰⁾、飲酒、喫煙等の危険行動やセルフエスティームや抑うつ症状¹⁸⁾等、様々な健康及び食生活上の要因と関連している。また、思春期に家族との共食頻度が高かった者は低かった者に比べ、その後の青年期の栄養素・食物摂取状況が健康的であった²¹⁾。

家族との食事中的コミュニケーションに関する先行研究として、食事中的会話がよくある者は自覚症状得点が低く⁷⁾、朝食を毎日食べる、間食量を決めている等の食行動を実践する者が多いことや、食事の中に注意されることが少ない者は栄養バランス得点が高いこと²²⁾が報告されている。著者らは、家族と一緒に食事の中に子どもが自分から話すこと(以下、食事中的自発的コミュニケーション)の多少に注目し、食事中的自発的コミュニケーションが多い児童は少ない児童に比べ、食態度、食行動、家族関係、QOL(毎日の楽しさ)が良好であることを明らかにした²⁴⁾。しかし、食事中的自発的コミュニケーションは共食頻度と有意に関連していたことから、共食頻度を考慮した上で、食事中的自発的コミュニケーションと他の要因との関連を検討する必要性が示唆された。そこで本研究では、先行研究で多く用いられてきた共食頻度という共食を量的にとらえる視点と、著者らが注目してきた食事中的自発的コミュニケーションという共食の質的な視点を組み合わせ、子どもの食態度、食行動、QOLとの関連を検討することとした。これまで、共食頻度が週3回以上の者の中で食事の中にテレビを見ない者と見る者に分けて食物摂取状況を比較した報告²⁵⁾はあるが、共食頻度と食事中的自発的コミュニケーションの両者に注目した検討は、著者らが調べた限りない。

以上より、本研究では、小学5年生児童の共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと、児童の食態度、食行動、及びQOLとの関連を明らかにすることを目的とした。小学5年生を対象とした理由は、小学生から中学生にかけて家族との共食頻度が減る⁵⁾、食事中的会話の頻度が減る²⁶⁾という報告もあるように、小学校高学年は共食について変化が生じる時期であると考えられるためである。従って、この時期の児童について、食事中的自発的コミュニケーションを視野に入れて共食の現状を把握することは、今後共食の推進を視野に入れた食育を検討する上で重要である。

II 方法

1.対象者及び調査方法

本研究は、2006年度から埼玉県坂戸市教育委員会、坂戸市健康政策課と女子栄養大学が協働している「坂戸市の児童生徒の健康ならびに食生活の向上を目指した食育プログラム」(以下、坂戸「食育」スタディ)の一環として実施された調査データを用いた。坂戸市は東京から45km圏内に位置し、人口約10万人²⁷⁾で、就業人口の66%が第3次産業に就業している²⁸⁾首都近郊都市である。坂戸「食育」スタディでは、坂戸市立小・中学校食育推進委員により開発された食育プログラムが各校にて実施される(小学5年:8時間、6年:3時間、中学1年:1時間、2年:1時間)。このプログラムを評価するために、食育プログラムを学習していない2006年度5年生を比較群、学習した2007年度5年生を介入群として、それぞれ小学5年時、6年時、中学2年時に調査を実施した。

本研究は、比較群及び介入群の小学5年時のベースライン調査のデータを用いた横断的研究である。調査対象は2006年度及び2007年度の坂戸市内全13小学校に在籍する5年生児童全1,752名(18年度820名、19年度932名)のうち、保護者から同意が得られた1,553名である。そのうち合計1,550名(男子828名、女子722名)から調査票を回収した(在籍数に対する回収率88.5%)。

調査は2006年11月及び2007年9月に各校の教室にて、自記式質問紙調査を集合法で実施した。調査には、健康食生活に関する調査票と小学校高学年用簡易型自記式食事歴法質問票(Brief-type self-administered diet history questionnaire for 10-years old; BDHQ10y)²⁹⁾の2種類の調査票を用い、所要時間は約45分だった。調査の進行は、調査説明マニュアルに従い、各クラスの担任が行った。進行の補佐並びに調査票の配布・回収は、事前に調査トレーニングを受けた女子栄養大学の調査員が行った。調査終了後、回収した調査票は調査員が確認を行い、調査票に記入漏れや回答内容不備があった場合には、その場で回答内容を確認した。調査実施日に確認を行うことができなかった児童並びに欠席した児童の調査票は担任に預け、後日女子栄養大学内の調査事務局に郵送してもらった。回答内容確認を含む全ての調査は調査開始日から1ヶ月

以内に終了した。

調査票が回収できた1,550名のうち、調査票2種が揃っていない15名、補助者同席で調査票に回答した11名を除外したさらに、BDHQ開発者の佐々木氏の方法³⁰⁾に基づき、極度な過小・過大申告の可能性のある76名を除外した。以上より、坂戸「食育」スタディのベースライン調査のデータセットとして、1,448名(男子773名、女子675名)の有効回答が得られた(在籍数に対する有効回答率82.6%)。

本調査の対象児童の保護者には、事前に調査の主旨、個人情報保護の保持等を明記した依頼文を担任から児童を通じて配布してもらい、保護者の署名による同意を得た。本調査は、香川栄養学園倫理委員会の審査・承認を得て実施した(香倫委第235号)。

2.調査内容

本研究では健康・食生活に関する調査票を用いて尋ねた過去1ヵ月間の児童の健康状態、生活習慣、食知識、食態度、食行動等に関する全75項目のうち、本研究の目的に合わせて、以下の調査項目を使用した。

1)食行動

家族との共食頻度は、朝食と夕食それぞれについて、「朝食／夕食を家族全員または、ほとんどの人と一緒に食べることはどのくらいありますか」と質問し、「ほぼ毎日」、「週に4,5日」、「週に2,3日」、「週に1日程度」、「ほとんどない」の5段階で回答を求めた。

食事時の自発的コミュニケーションは、著者らの先行研究²⁴⁾において食事中に話をしているにもかかわらずも必ずしも児童から話しているとは限らないという結果をふまえ、まず“あなたの家族は食事をしている時に話をすることがありますか”(質問A)の問いに対して、あまりない、全然ないと回答した者を食事中のコミュニケーション「なし」とした。さらに、質問Aでよくある又は時々あると回答した者には“あなたが家族と食事中に話をするうち、あなたから話をするのはどのくらいありますか”(質問B)と尋ね、よくあると回答した者を自発的コミュニケーションが「多い」、時々ある、あまりない、全然ないと回答した者を自発的コミュニケーションが「少ない」とした。以上2項目より、自発的コミュニケーションは「多い」、「少ない」、「なし」の3つに分類した。

共食頻度と自発的コミュニケーションとの関連を検討する食行動として、食事づくりの手伝いをする頻度、家族と一緒に食べ物の買い物に行く頻度、食事前後の挨拶、朝食を食べる頻度、食事中の家族との栄養に関する会話の5項目を用いた。朝食を食べる頻度は0~7回までの7段階で回答を求め、週6,7日、週4,5日、週2,3日、週0,1日とカテゴリー化した。それ以外の項目は4段階又は5段階で回答を求めた。

2)食態度

食事に対する捉え方を把握するために、食態度6項目を用いた。健康のための食事への気遣い、健康や身体に良い食事を知ることへの意図の2項目は、4段階で回答を求めた。栄養のことを考えて食事をすることの重要性及びセルフエフィカシー、給食をきちんと食べることへの重要性及びセルフエフィカシーは、5段階で回答を求めた。

3)QOL

生活全般や食生活全体に対するとらえ方を把握するために、毎日の楽しさ及び食事の楽しさについて、4段階で回答を求めた。“あなたは自分のことを健康だと思えますか”という主観的健康感についても質問し、4段階で回答を求めた。

4)家族構成

児童自身を含めた家族の人数及び同居家族についてたずね、同居家族の内訳より、家族形態ときょうだいの有無を把握した。家族形態は、父親又は母親と同居かつ祖父又は祖母と同居していない児童を「核家族」、父親又は母親と同居かつ祖父又は祖母と同居している児童を「拡大家族」、それ以外の児童を「その他」とカテゴリー化した。母親の就労状況については7肢より回答を求め、そのうち自営業、専業農家、会社員、公務員をまとめて「フルタイム」とし、「パート」、「特に仕事はしていない」、「その他」にカテゴリー化した。

5)体格

調査実施年の9月に各校で行われた学校健康診断にて測定された身長および体重を用いて、「児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版)」³¹⁾に基づき、肥満度を算出した。さらに、肥満度が20%以上の者を「肥満傾向」、20%以下の者を「痩身傾向」、それ以外の者を「標準」とした。

6)生活習慣

普段の生活習慣を把握するために、平日、休日それぞれの起床時刻、就寝時刻、テレビ視聴時間を回答してもらった。起床時刻と就寝時刻より、睡眠時間を算出した。食事中のテレビ視聴や読書は「いつもする」から「ほとんどしない」の4段階で回答を求めた。塾・習い事は、“塾やおけいこに通っていますか”と質問し、「はい」と回答した場合には1週間あたりの回数を尋ねた。

3.解析方法

ベースライン調査の有効回答者1,448名(男子773名、女子675名)のうち、本研究の主要項目である自発的コミュニケーションへの回答漏れがある3名を除き、本研究の解析対象者は計1,445名(男子770名、女子675名)であった(在籍数に対する有効回答率82.5%)。

全ての解析項目について男女間でクロス集計し、群間差の検定を行ったところ、多くの項目において有意な群間差($p < 0.05$)が認められたため、全ての解析は男女別に行った。次に、夕食共食頻度と食事中の自発的コミュニケーションの2項目を組み合わせ、対象者を男女ごとに次に示す分け方で4群に分けた。まず週の約半分以上は家族と一緒に夕食を食べる夕食共食頻度「4日以上」の者と、週の半分に満たない「3日以下」の者の2つに分けた。さらに、夕食共食「週4日以上」、「3日以下」のそれぞれの中で自発的コミュニケーションが「多い」者と「少ないなし」に分け(以下、「4群」とする)、4群別の食態度、食行動、QOLとの関連を検討した。

群間差の検定は、名義尺度には χ^2 検定を用いた。期待度数5未満のセルが20%以上ある時は、Fisherの正確確率検定を適用した。

表1 家族との夕食の共食頻度と食事時の自発的コミュニケーションの関連

		自発的コミュニケーション				群間差	
		全体	多い	少ない	なし	統計量 (自由度)	p値
夕食共食頻度							
男子	n	770	311	360	99		
	ほぼ毎日	451 (58.6%)	198 (63.7%)	213 (59.2%)	40 (40.4%)	22.8	<0.001
	週4,5日	122 (15.8%)	44 (14.1%)	60 (16.7%)	18 (18.2%)	(2)	
	週2,3日	107 (13.9%)	46 (14.8%)	47 (13.1%)	14 (14.1%)		
	週に1日程度	40 (5.2%)	8 (2.6%)	21 (5.8%)	11 (11.1%)		
	ほとんどない	50 (6.5%)	15 (4.8%)	19 (5.3%)	16 (16.2%)		
女子	n	675	356	292	27		
	ほぼ毎日	426 (63.1%)	244 (68.5%)	168 (57.5%)	14 (51.9%)	13.3	0.001
	週4,5日	96 (14.2%)	44 (12.4%)	52 (17.8%)	0 (0.0%)	(2)	
	週2,3日	88 (13.0%)	43 (12.1%)	42 (14.4%)	3 (11.1%)		
	週に1日程度	36 (5.3%)	16 (4.5%)	16 (5.5%)	4 (14.8%)		
	ほとんどない	29 (4.3%)	9 (2.5%)	14 (4.8%)	6 (22.2%)		

数値:人数(%)
Kruskal-Wallis検定

順序尺度にはKruskal-Wallis検定を用い、さらにBonferroni補正のMann-WhitneyのU検定による多重比較を行った(p<0.008=0.05/6)。間隔・比率尺度については、Shapiro-Wilk検定を用いて正規性の検定を行ったところ、有意に正規分布に従うデータでないこと(p<0.05)が確認されたため、Kruskal-Wallis検定を用いた。

解析は、統計解析パッケージIBM SPSS Statistics 19(IBM社)を使用し、有意水準は5%(両側検定)とした。欠損値は項目ごとに除外した。

Ⅲ 結 果

1. 家族との夕食共食頻度と食事時の自発的コミュニケーションによる群分け

表1に示す通り、「ほぼ毎日」と「週4,5日」を合わせると、男子74.4%、女子77.3%は週4日以上家族と夕食を共食すると回答した。夕食共食頻度は、男女による有意な群間差はなかった(p=0.264)。

食事時の自発的コミュニケーションが多い児童は男子311名(44.4%)、女子356名(52.7%)、少ない児童は360名(46.8%)、292名(43.3%)、なしの児童は99名(12.9%)、27名(4.0%)であり、有意な男女差が認められた(p<0.001)。夕食共食頻度と自発的コミュニケーションは、男女共に有意な関連が認められ、自発的コミュニケーションが多い者に夕食共食頻度が高い者の割合が高かった(男子p<0.001,女子p=0.001)。

以上の夕食共食頻度と食事時の自発的コミュニケーションの2項目を用いて、4群に群分けした。その結果、夕食共食週4回以上で自発的コミュニケーションが多い群(以下、A群)は男子31.4%、女子42.7%、

夕食共食週4回以上で自発的コミュニケーションが少ない又はなし群(以下、B群)は男子43.0%、女子34.7%、夕食共食週3回以下で自発的コミュニケーションが多い群(以下、C群)は男子9.0%、女子10.1%、夕食共食週3回以下で自発的コミュニケーションが少ない又はなし群(以下、D群)は男子16.6%、女子12.6%であり、男女による有意な群間差が認められた(p<0.001)。

2. 対象者の特性

対象者の家族構成、体格、生活習慣を表2に示す。拡大家族である児童は24.2%、児童自身を含めた家族人数の中央値は4人であり、きょうだいがいる児童は89.2%であった。半数以上の児童は、母親がフルタイム又はパートで仕事をしていると回答した。起床時刻は、平日は6時台が77.3%と最も多く休日は7:01以降が53.0%を占めた。就寝時刻は、平日、休日ともに10時までが最も多く(68.5%、48.2%)、睡眠時間(中央値)は、平日8.8時間、休日9時間であった。テレビ視聴時間(中央値)は平日2.5時間、休日3.0時間であり、食事の時にテレビや本を見るのがいつも又は時々ある者は73.4%であった。塾や習い事に通っている者は70.8%であった。

以上の項目のうち、男子はきょうだいの有無、女子は家族人数、休日の就寝時刻、食事時のテレビ視聴や読書の3項目において4群間で有意な群間差が認められた(それぞれp=0.002, p=0.018, p=0.013, p=0.034)。

3. 4群別 食態度及び食行動

4群別食態度の結果を表3に示す。健康のための食事への気遣いは女子において4群間に有意な群間差が認められ(p=0.009)、多重比較の結果、A群とD群の間に有意な差が見られた。健康や身体によい食事を知ることへの意図は男女共に4群間に有意な群間差が認

表2 対象者の特性

	男 子				女 子				
	全 体 (n=1,445)	A 共食4日以上 &自発多 (n=242)	B 共食4日以上 &自発少 (n=331)	C 共食3日以下 &自発多 (n=69)	D 共食3日以下 &自発少 (n=128)	A 共食4日以上 &自発多 (n=288)	B 共食4日以上 &自発少 (n=234)	C 共食3日以下 &自発多 (n=68)	D 共食3日以下 &自発少 (n=85)
家族構成									
家族形態 ^a									
核家族	1,087 (75.2%)	182 (75.2%)	245 (74.0%)	48 (69.6%)	97 (75.8%)	220 (76.4%)	181 (77.4%)	50 (73.5%)	65 (76.5%)
拡大家族	349 (24.4%)	59 (24.4%)	85 (25.7%)	21 (30.4%)	30 (23.4%)	65 (22.6%)	52 (22.2%)	18 (26.5%)	18 (21.2%)
その他	9 (0.6%)	1 (0.4%)	1 (0.3%)	0 (0.0%)	1 (0.8%)	3 (1.0%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	2 (2.4%)
家族人数(児童自身を含む) ^b									
4.0	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)
5.0	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)	40 (40.50)
6.0	681 (88.6%)	208 (86.0%)	303 (91.8%)	66 (95.7%)	104 (81.3%)	253 (87.8%)	216 (92.3%)	58 (85.3%)	80 (94.1%)
7.0	156 (10.8%)	34 (14.0%)	27 (8.2%)	3 (4.3%)	24 (18.8%)	35 (12.2%)	18 (7.7%)	10 (14.7%)	5 (5.9%)
8.0	346 (24.3%)	62 (26.1%)	70 (21.5%)	13 (19.4%)	42 (33.3%)	71 (25.2%)	54 (23.4%)	14 (20.6%)	20 (23.8%)
9.0	441 (31.0%)	68 (28.6%)	91 (28.0%)	21 (31.3%)	25 (19.8%)	107 (37.9%)	71 (30.7%)	28 (41.2%)	30 (35.7%)
10.0	367 (25.8%)	64 (26.9%)	98 (30.2%)	13 (19.4%)	28 (22.2%)	65 (23.0%)	64 (27.7%)	16 (23.5%)	19 (22.6%)
11.0	267 (18.8%)	44 (18.5%)	66 (20.3%)	31 (24.6%)	106 (15.9%)	42 (18.2%)	10 (14.7%)	15 (17.9%)	15 (17.9%)
きょうだいの有無									
あり	1,288 (89.2%)	381 (88.6%)	533 (91.8%)	111 (3.3%)	3 (2.3%)	607 (89.9%)	516 (76.4%)	50 (73.5%)	65 (76.5%)
なし	156 (10.8%)	34 (14.0%)	27 (8.2%)	3 (4.3%)	24 (18.8%)	35 (12.2%)	18 (7.7%)	10 (14.7%)	5 (5.9%)
母親の職務状況 ^a									
フルタイム	346 (24.3%)	62 (26.1%)	70 (21.5%)	13 (19.4%)	42 (33.3%)	71 (25.2%)	54 (23.4%)	14 (20.6%)	20 (23.8%)
パート	441 (31.0%)	68 (28.6%)	91 (28.0%)	21 (31.3%)	25 (19.8%)	107 (37.9%)	71 (30.7%)	28 (41.2%)	30 (35.7%)
特に仕事はしていない	367 (25.8%)	64 (26.9%)	98 (30.2%)	13 (19.4%)	28 (22.2%)	65 (23.0%)	64 (27.7%)	16 (23.5%)	19 (22.6%)
その他	267 (18.8%)	44 (18.5%)	66 (20.3%)	31 (24.6%)	106 (15.9%)	42 (18.2%)	10 (14.7%)	15 (17.9%)	15 (17.9%)
体格 ^a									
瘦身傾向	53 (3.7%)	11 (4.5%)	11 (3.3%)	1 (1.4%)	3 (2.3%)	10 (3.5%)	12 (5.1%)	4 (5.9%)	1 (1.2%)
標準	1,236 (85.6%)	206 (85.1%)	275 (83.1%)	62 (89.9%)	104 (81.3%)	256 (89.2%)	198 (84.6%)	58 (85.3%)	77 (90.6%)
肥満傾向	155 (10.7%)	25 (10.3%)	45 (13.6%)	6 (8.7%)	21 (16.4%)	21 (7.3%)	24 (10.3%)	6 (8.8%)	7 (8.2%)
生活習慣									
起床時刻 ^a									
平日	226 (15.7%)	131 (17.0%)	39 (11.6%)	9 (13.0%)	23 (18.0%)	42 (14.6%)	29 (12.4%)	5 (7.4%)	19 (22.4%)
6:00~7:00	1,115 (77.3%)	583 (75.8%)	247 (74.8%)	55 (79.7%)	96 (75.0%)	225 (78.4%)	188 (80.3%)	57 (83.8%)	62 (72.9%)
7:01~	102 (7.1%)	55 (7.2%)	23 (7.0%)	5 (7.2%)	9 (7.0%)	20 (7.0%)	17 (7.3%)	6 (8.8%)	4 (4.7%)
休日	190 (13.2%)	147 (19.1%)	70 (21.2%)	12 (17.6%)	18 (14.1%)	23 (8.0%)	14 (6.0%)	2 (2.9%)	4 (4.7%)
6:00~7:00	488 (33.8%)	271 (35.3%)	116 (35.2%)	20 (29.4%)	49 (38.3%)	217 (32.2%)	85 (36.3%)	21 (30.9%)	27 (31.8%)
7:01~	764 (53.0%)	350 (45.6%)	144 (43.6%)	36 (52.9%)	61 (47.7%)	414 (61.4%)	135 (57.7%)	45 (66.2%)	54 (63.5%)
就寝時刻 ^a									
平日	989 (68.5%)	546 (71.0%)	250 (75.8%)	44 (63.8%)	82 (64.1%)	191 (66.6%)	160 (68.4%)	39 (57.4%)	53 (62.4%)
22:01~23:00	344 (23.8%)	161 (20.9%)	58 (17.6%)	15 (21.7%)	34 (26.6%)	82 (28.6%)	58 (24.8%)	21 (30.9%)	22 (25.9%)
23:01~	110 (7.6%)	62 (8.1%)	18 (7.4%)	10 (14.5%)	12 (9.4%)	14 (4.9%)	16 (6.8%)	8 (11.8%)	10 (11.8%)
休日	695 (48.2%)	412 (53.6%)	183 (55.5%)	33 (48.5%)	58 (45.3%)	127 (44.3%)	101 (43.2%)	19 (27.9%)	36 (42.4%)
22:01~23:00	480 (33.3%)	222 (28.9%)	101 (30.6%)	20 (29.4%)	41 (32.0%)	116 (40.4%)	88 (37.6%)	25 (36.8%)	29 (34.1%)
23:01~	267 (18.5%)	134 (17.4%)	46 (13.9%)	15 (22.1%)	29 (22.7%)	44 (15.3%)	45 (19.2%)	24 (35.3%)	20 (23.5%)
睡眠時間(時間/日) ^b									
平日	88 (80.9%)	90 (81.9%)	90 (83.9%)	88 (80.9%)	88 (80.9%)	85 (80.9%)	88 (80.9%)	86 (80.9%)	85 (80.9%)
休日	90 (81.9%)	90 (81.9%)	90 (83.9%)	90 (80.9%)	90 (80.9%)	90 (80.9%)	90 (80.9%)	90 (80.9%)	92 (80.9%)
テレビ視聴時間(時間/日) ^b									
平日	25 (13.4%)	23 (15.4%)	20 (13.3%)	20 (13.3%)	25 (10.4%)	25 (10.3%)	30 (15.4%)	25 (15.4%)	25 (10.3%)
休日	30 (20.50)	30 (20.50)	32 (20.52)	30 (18.50)	30 (15.50)	30 (20.55)	40 (20.60)	35 (16.55)	35 (20.60)
食事時のテレビ視聴や読書 ^a									
いつもする	571 (39.5%)	306 (39.8%)	132 (40.5%)	33 (47.8%)	47 (36.7%)	109 (37.8%)	98 (41.9%)	35 (51.5%)	23 (27.1%)
時々する	489 (33.9%)	248 (32.2%)	114 (34.5%)	15 (21.7%)	42 (32.8%)	99 (34.4%)	84 (35.9%)	21 (30.9%)	37 (43.5%)
あまりしない	156 (10.8%)	85 (11.1%)	32 (9.7%)	11 (15.9%)	19 (14.8%)	30 (10.4%)	20 (8.5%)	4 (5.9%)	17 (20.0%)
ほとんどしない	228 (15.8%)	130 (16.9%)	52 (15.8%)	10 (14.5%)	20 (15.6%)	50 (17.4%)	32 (13.7%)	8 (11.8%)	8 (9.4%)
塾・習い事 ^a									
通っていない	422 (29.2%)	261 (33.9%)	115 (34.7%)	27 (39.1%)	47 (36.7%)	73 (25.3%)	49 (20.9%)	13 (19.1%)	26 (31.0%)
通っている	1,022 (70.8%)	509 (66.1%)	216 (65.3%)	42 (60.9%)	81 (63.3%)	215 (74.7%)	185 (79.1%)	55 (80.9%)	58 (69.0%)
1週間あたりの回数 ^a									
2.0	20 (0.030)	20 (20.30)	20 (10.30)	20 (20.40)	20 (18.40)	20 (10.30)	20 (10.30)	20 (10.30)	20 (20.40)
3.0	20 (0.030)	20 (20.30)	20 (10.30)	20 (20.40)	20 (18.40)	20 (10.30)	20 (10.30)	20 (10.30)	20 (20.40)

数値(入数(%))又は中央値(25% tile, 75% tile)
^a「自発多」は食事時の自発的コミュニケーションが多い、「自発少」は食事時のコミュニケーションが少ないことを示す。
^bχ²検定(ただし、期待度数5未満のセルが20%以上ある場合はFisherの正確確率検定)
^cKruskal-Wallis検定

められ(男子 $p=0.016$,女子 $p=0.005$),女子のA群とD群の間に有意な差が認められた。“栄養のことを考えて食事をする”については、重要性、セルフエフィカシーともに男女で4群間に有意な群間差が認められた(重要性:男子 $p<0.001$,女子 $p=0.001$,セルフエフィカシー:男子 $p=0.037$,女子 $p=0.008$).重要性は男女共にA群とB,D群,セルフエフィカシーは女子のA群とD群の間に有意な差が見られた。“給食をきちんと食べる”への重要性は男女共,セルフエフィカシーは女子のみに,4群間に有意な群間差が認められた(重要性:男子 $p=0.003$,女子 $p=0.010$,セルフエフィカシー:女子 $p<0.001$).重要性は男子のA群とB,D群,セルフエフィカシーは,女子のA群とB,C,の間に有意な差が見られた。多くの項目において,A群は他の群に比べ「もっと知りたい」、「とても大切」、「かなりできると思う」といった積極的な回答肢への回答者が多い傾向が見られた。

4群別食行動の結果を表4に示す。食事づくりの手伝いをする頻度及び家族と一緒に食べ物の買い物に行く頻度は男女共に4群間で有意な差が認められた(手伝い:男子 $p=0.001$,女子 $p=0.032$,買い物:男女共に $p=0.003$)。多重比較の結果,食事づくりの手伝いは男子のA群とB,D群の間に,また家族と一緒に食べ物の買い物は男女共にA群とD群の間に有意な差が見られた。食事前後の挨拶及び朝食を食べる頻度は男子のみで4群間に有意な群間差が認められ($p<0.001$),食事前後の挨拶はA,B,C群とD群の間に,朝食を食べる頻度はA,B群とD群の間に有意な差が認められた。食事の家族との栄養や健康に関する会話は男女共に4群間に有意な群間差が認められ($p<0.001$),男子のA群とB,C,D群,女子のA群とB,D群に有意な差が見られた。多くの項目において,A群はそれ以外の群に比べ食行動の実践頻度が高い者が多い傾向が見られた。

4.4群別QOL

4群別QOLの結果を表5に示す。男女共に毎日の楽しさと食事の楽しさにおいて,4群間に有意な群間差が認められた(全て $p<0.001$)。多重比較の結果,男女共にA群とB,D群との間に有意な差が認められた。女子はさらに,毎日の楽しさはB,C群とD群,食事の楽しさはC群とD群の間にも有意な差が認められた。A群は他群に比べ,「とても楽しい」者の割合が高かった。主観的健康感についても男女共に4群間に有意な群間差が認められた(男子 $p<0.001$,女子 $p=0.001$)。男子はA群とB,D群の間に,女子はA群とB群の間に有意な差が認められ,A群は他群に比べて自分は「健康だと思ふ」者の割合が高かった。

IV 考察

本研究は,坂戸市内小学5年生について夕食の家族との共食頻度及び食事の自発的コミュニケーションと,食態度,食行動,QOLとの関連を検討した。その結果,多くの先行研究で用いられてきた共食の頻度に加え,児童が食事中に自ら話す「自発的コミュニケーション」という共食のあり方が,児童の食態度,食行動,QOLに関連していることが明らかになった。これにより,共食を頻度という量的側面から捉えることに加え,共食中の自発的コミュニケーションの多少という質的側面に着目することの必要性を提示できた。

ン」という共食のあり方が,児童の食態度,食行動,QOLに関連していることが明らかになった。これにより,共食を頻度という量的側面から捉えることに加え,共食中の自発的コミュニケーションの多少という質的側面に着目することの必要性を提示できた。

1.共食頻度と食事の自発的コミュニケーションを組み合わせると共食を捉えることの意義

夕食の共食頻度と食事の自発的コミュニケーションを組み合わせると4群間で有意な差が多かった群の組み合わせは,夕食共食が週4日以上で自発的コミュニケーションが多いA群と,夕食の共食が週3日以下で自発的コミュニケーションが少ないD群であった。このことから,夕食共食頻度も自発的コミュニケーションも多い児童は,いずれも少ない児童に比べて,食態度,食行動,QOLの各面が良好であることが確認できた。

さらに,夕食共食が週4日以上で自発的コミュニケーションが多いA群と,夕食共食頻度が同程度だが自発的コミュニケーションが少ないB群の間に差が見られた項目も多くあった。このことは本研究の目的に照らして有用な結果である。すなわち,夕食の共食頻度が週4日以上であっても,食事の自発的コミュニケーションが多いA群の方が少ないB群に比べ,重要性の認知などの食態度が積極的で,食事の栄養に関する会話といった食行動の実践頻度が高く,毎日の生活や食事が楽しいと感じていることが明らかになった。一方,夕食の共食頻度が週3日以下の者のうち,自発的コミュニケーションが多いC群と少ないD群の間には,有意な群間差が認められた項目は,男子の食事前後の挨拶,女子の毎日の楽しさ,食事の楽しさ,だけである。従って,特に夕食共食頻度が高い者において,自発的コミュニケーションの多少によって一部の食行動の実践頻度やQOLの状況に違いがあることが示唆された。

これまで,週3回以上共食している者はそれ以下の者に比べ米,魚,野菜,果物の摂取頻度が高い者が多い⁵⁾,夕食共食が週5回以上の者は2回以下の者に比べ自覚症状得点が高い⁷⁾等,週の約半分以上共食する者はしない者に比べて,食生活や健康状態が良好であることは明らかにされていた。本研究の結果より,夕食共食頻度が高くかつ食事中に児童自身から話すことが多い児童は,そうでない児童に比べ,食態度,食行動,QOLが良好であるという特徴を明らかにすることができた。

2.夕食共食頻度が高くかつ自発的コミュニケーションが多い児童の食態度,食行動,QOLの特徴

夕食の共食頻度が高い者のうち,食事の自発的コミュニケーションが多いA群と少ないB群で有意な群間差が認められた項目について考察する。

食態度のうち,男子と女子に共通してA群とB群で差が見られた項目は,栄養のことを考えて食事をすることの重要性であった。食行動の食事の家族との栄養や健康に関する会話がよく又は時々ある者の割合がA群はB群に比べて高かったことから,A群の児童は,食

表3 夕食共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションの4群別の食態度

	男子				女子			
	A 共食4日以上 &自発多 (n=242)	B 共食4日以上 &自発少 (n=331)	C 共食3日以下 &自発多 (n=69)	D 共食3日以下 &自発少 (n=128)	A 共食4日以上 &自発多 (n=288)	B 共食4日以上 &自発少 (n=234)	C 共食3日以下 &自発多 (n=68)	D 共食3日以下 &自発少 (n=85)
健康のための食事への気遣い	49 (20.2%)	46 (13.9%)	14 (20.3%)	19 (14.8%)	66 (23.0%)	31 (13.2%)	9 (13.2%)	9 (10.6%)
いつも気を付けている	108 (44.6%)	135 (40.8%)	26 (37.7%)	55 (43.0%)	148 (51.6%)	135 (57.7%)	37 (54.4%)	43 (50.6%)
時々気を付けている	59 (24.4%)	116 (35.0%)	20 (29.0%)	39 (30.5%)	64 (22.3%)	62 (26.5%)	16 (23.5%)	31 (36.5%)
あまり気を付けていない	26 (10.7%)	34 (10.3%)	9 (13.0%)	15 (11.7%)	9 (3.1%)	6 (2.6%)	6 (8.8%)	2 (2.4%)
全然気を付けていない	68 (28.1%)	55 (16.6%)	18 (26.1%)	25 (19.5%)	115 (39.9%)	65 (27.8%)	24 (35.3%)	17 (20.0%)
健康や身体によい食事を知ることへの意図	123 (50.8%)	196 (59.2%)	22 (31.9%)	65 (50.8%)	147 (51.0%)	148 (63.2%)	34 (50.0%)	57 (67.1%)
もっと知りたい	35 (14.5%)	59 (17.8%)	18 (26.1%)	26 (20.3%)	22 (7.6%)	19 (8.1%)	8 (11.8%)	10 (11.8%)
少し知りたい	16 (6.6%)	21 (6.3%)	11 (15.9%)	12 (9.4%)	4 (1.4%)	2 (0.9%)	2 (2.9%)	1 (1.2%)
全然知りたくない	154 (63.6%)	155 (46.8%)	33 (47.8%)	64 (50.0%)	215 (74.7%)	144 (61.5%)	47 (69.1%)	48 (56.5%)
栄養のことを考えて食事をするこの重要性	69 (28.5%)	128 (38.7%)	28 (40.6%)	39 (30.5%)	66 (22.9%)	79 (33.8%)	18 (26.5%)	30 (35.3%)
とても大切	5 (2.1%)	21 (6.3%)	2 (2.9%)	8 (6.3%)	1 (0.3%)	4 (1.7%)	2 (2.9%)	2 (2.4%)
まあまあ大切	1 (0.4%)	4 (1.2%)	0 (0.0%)	3 (2.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
あまり大切でない	13 (5.4%)	23 (6.9%)	6 (8.7%)	14 (10.9%)	6 (2.1%)	7 (3.0%)	1 (1.5%)	5 (5.9%)
わかからない	23 (9.5%)	19 (5.7%)	10 (14.5%)	10 (7.8%)	31 (10.8%)	11 (4.7%)	7 (10.3%)	2 (2.4%)
栄養のことを考えて食事をするこのセルフエフィカシー	130 (53.7%)	162 (48.9%)	22 (31.9%)	56 (43.8%)	176 (61.1%)	141 (60.3%)	40 (58.8%)	46 (54.1%)
かなりできると思う	65 (26.9%)	101 (30.5%)	26 (37.7%)	40 (31.3%)	60 (20.8%)	69 (29.5%)	14 (20.6%)	27 (31.8%)
少しできると思う	14 (5.8%)	25 (7.6%)	5 (7.2%)	9 (7.0%)	10 (3.5%)	3 (1.3%)	6 (8.8%)	5 (5.9%)
あまりできなと思う	10 (4.1%)	24 (7.3%)	6 (8.7%)	13 (10.2%)	11 (3.8%)	10 (4.3%)	1 (1.5%)	5 (5.9%)
わかからない	190 (78.5%)	218 (65.9%)	53 (76.8%)	85 (66.4%)	222 (77.1%)	156 (66.7%)	54 (79.4%)	54 (63.5%)
給食をちゃんと食べることの重要性	45 (18.6%)	91 (27.5%)	12 (17.4%)	32 (25.0%)	60 (20.8%)	73 (31.2%)	13 (19.1%)	29 (34.1%)
とても大切	3 (1.2%)	9 (2.7%)	2 (2.9%)	6 (4.7%)	2 (0.7%)	2 (0.9%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)
まあまあ大切	1 (0.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
あまり大切でない	3 (1.2%)	13 (3.9%)	2 (2.9%)	5 (3.9%)	3 (1.0%)	3 (1.3%)	0 (0.0%)	1 (1.2%)
わかからない	159 (65.7%)	189 (57.1%)	40 (58.0%)	70 (54.7%)	172 (59.7%)	107 (45.7%)	28 (41.2%)	28 (32.9%)
給食をちゃんと食べることへのセルフエフィカシー	58 (24.0%)	92 (27.8%)	17 (24.6%)	36 (28.1%)	89 (30.9%)	98 (41.9%)	26 (38.2%)	46 (54.1%)
かなりできると思う	16 (6.6%)	23 (6.9%)	7 (10.1%)	14 (10.9%)	19 (6.6%)	25 (10.7%)	10 (14.7%)	5 (5.9%)
少しできると思う	5 (2.1%)	11 (3.3%)	4 (5.8%)	4 (3.1%)	6 (2.1%)	2 (0.9%)	2 (2.9%)	3 (3.5%)
あまりできなと思う	4 (1.7%)	16 (4.8%)	1 (1.4%)	4 (3.1%)	2 (0.7%)	2 (0.9%)	2 (2.9%)	3 (3.5%)
わかからない								

数値:人数 (%)
 「自発多」は食事中的自発的コミュニケーションが多い、「自発少」は食事中的コミュニケーションが少ない又はないことを示す。
 a:Kruskal-Wallis検定
 b:Bonferroniの修正を行ったMann-Whitney検定で有意差が認められた(p<0.008=0.05/6)群の組み合わせ

表4 夕食共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションの4群別 食行動

	男 子				女 子			
	A		B		C		D	
	共食4日以上 &自発多 (n=242)	共食4日以上 &自発少 (n=331)	共食3日以上 &自発多 (n=69)	共食3日以上 &自発少 (n=128)	共食4日以上 &自発多 (n=234)	共食4日以上 &自発少 (n=68)	共食3日以下 &自発多 (n=85)	共食3日以下 &自発少 (n=85)
食事づくりの手伝いをする頻度								
ほぼ毎日	85 (35.1%)	84 (25.4%)	19 (27.5%)	31 (24.2%)	132 (45.8%)	84 (35.9%)	21 (30.9%)	32 (37.6%)
週に4,5日	47 (19.4%)	49 (14.8%)	12 (17.4%)	20 (15.6%)	60 (20.8%)	63 (26.9%)	16 (23.5%)	15 (17.6%)
週に2,3日	53 (21.9%)	77 (23.3%)	18 (26.1%)	28 (21.9%)	54 (18.8%)	46 (19.7%)	16 (23.5%)	19 (22.4%)
週に1日程度	31 (12.8%)	62 (18.7%)	12 (17.4%)	17 (13.3%)	30 (10.4%)	21 (9.0%)	9 (13.2%)	10 (11.8%)
ほとんどない	26 (10.7%)	59 (17.8%)	8 (11.6%)	32 (25.0%)	12 (4.2%)	20 (8.5%)	6 (8.8%)	9 (10.6%)
家族と一緒に食べ物を買う物に行く頻度								
ほぼ毎日	29 (12.0%)	25 (7.6%)	6 (8.7%)	4 (3.1%)	51 (17.8%)	29 (12.4%)	12 (17.6%)	11 (12.9%)
週に4,5日	39 (16.1%)	50 (15.1%)	6 (8.7%)	12 (9.4%)	81 (28.2%)	50 (21.5%)	13 (19.1%)	14 (16.5%)
週に2,3日	80 (33.1%)	108 (32.6%)	27 (39.1%)	42 (32.8%)	92 (32.1%)	99 (42.5%)	19 (27.9%)	29 (34.1%)
週に1日程度	55 (22.7%)	77 (23.3%)	15 (21.7%)	38 (29.7%)	44 (15.3%)	35 (15.0%)	17 (25.0%)	10 (11.8%)
ほとんどない	39 (16.1%)	71 (21.5%)	15 (21.7%)	32 (25.0%)	19 (6.6%)	20 (8.6%)	7 (10.3%)	21 (24.7%)
食事前後の挨拶								
いつもする	192 (79.3%)	234 (70.7%)	57 (82.6%)	74 (57.8%)	240 (83.3%)	180 (76.9%)	54 (79.4%)	61 (71.8%)
時々する	34 (14.0%)	67 (20.2%)	10 (14.5%)	31 (24.2%)	36 (12.5%)	37 (15.8%)	13 (19.1%)	18 (21.2%)
あまりしない	10 (4.1%)	18 (5.4%)	2 (2.9%)	12 (9.4%)	9 (3.1%)	12 (5.1%)	0 (0.0%)	5 (5.9%)
ほとんどしない	6 (2.5%)	12 (3.6%)	0 (0.0%)	11 (8.6%)	3 (1.0%)	5 (2.1%)	1 (1.5%)	1 (1.2%)
朝食を食べる頻度								
週6,7回	225 (93.0%)	289 (87.3%)	60 (87.0%)	98 (76.6%)	258 (89.6%)	207 (88.5%)	61 (89.7%)	71 (83.5%)
週4,5回	8 (3.3%)	25 (7.6%)	4 (5.8%)	12 (9.4%)	18 (6.3%)	21 (9.0%)	6 (8.8%)	6 (7.1%)
週2,3回	3 (1.2%)	10 (3.0%)	2 (2.9%)	9 (7.0%)	6 (2.1%)	2 (0.9%)	1 (1.5%)	5 (5.9%)
週0,1回	6 (2.5%)	7 (2.1%)	3 (4.3%)	9 (7.0%)	6 (2.1%)	4 (1.7%)	0 (0.0%)	3 (3.5%)
食事中的家族との栄養や健康に関する会話								
よくある	10 (4.1%)	4 (1.2%)	2 (2.9%)	6 (4.7%)	15 (5.2%)	4 (1.7%)	1 (1.5%)	2 (2.4%)
時々ある	68 (28.1%)	49 (14.8%)	6 (8.8%)	14 (10.9%)	78 (27.1%)	44 (18.8%)	15 (22.4%)	7 (8.2%)
あまりない	97 (40.1%)	140 (42.3%)	30 (44.1%)	52 (40.6%)	134 (46.5%)	123 (52.6%)	33 (49.3%)	44 (51.8%)
全然ない	67 (27.7%)	138 (41.7%)	30 (44.1%)	56 (43.8%)	61 (21.2%)	63 (26.9%)	18 (26.9%)	32 (37.6%)
統計量 (自由度)	17.3 (3)	17.3 (3)	13.7 (3)	13.7 (3)	13.7 (3)	13.7 (3)	8.8 (3)	8.8 (3)
p値	0.001	0.001	0.003	0.003	0.003	0.003	0.032	0.032
多重比較 ^b	A&B,D	A&B,D	A&D	A&D	A&D	A&D		A&D
群間差 ^a								
統計量 (自由度)	25.9 (3)	25.9 (3)	20.8 (3)	20.8 (3)	20.8 (3)	20.8 (3)	2.8 (3)	2.8 (3)
p値	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	0.422	0.422
多重比較 ^b	A,B,C&D	A,B,C&D	A,B&D	A,B&D	A,B&D	A,B&D		A&B,D
群間差 ^a								
統計量 (自由度)	28.4 (3)	28.4 (3)	28.4 (3)	28.4 (3)	28.4 (3)	28.4 (3)	21.4 (3)	21.4 (3)
p値	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
多重比較 ^b	A&B,C,D	A&B,C,D	A&B,C,D	A&B,C,D	A&B,C,D	A&B,C,D		A&B,D

数値:人数 (%)
 「自発多」は食事中的自発的コミュニケーションが多い、「自発少」は食事中的コミュニケーションが少ない又はないことを示す。
 a:Kruskal-Wallis検定
 b:Bonferroniの修正を行ったMann-Whitney検定で有意差が認められた(p<0.008=0.05/6)群の組み合わせ

表5 夕食共食頻度及び食事中の自発的コミュニケーションの4群別 QOL

	男子				女子			
	A	B	C	D	A	B	C	D
	共食4日以上 &自発多 (n=242)	共食4日以上 &自発少 (n=331)	共食3日以下 &自発多 (n=69)	共食3日以下 &自発少 (n=128)	共食4日以上 &自発多 (n=288)	共食4日以上 &自発少 (n=234)	共食3日以下 &自発多 (n=68)	共食3日以下 &自発少 (n=85)
毎日の楽しさ	149 (61.6%)	140 (42.3%)	39 (56.5%)	58 (45.3%)	178 (61.8%)	105 (44.9%)	40 (58.8%)	27 (31.8%)
とても楽しい	83 (34.3%)	171 (51.7%)	26 (37.7%)	57 (44.5%)	106 (36.8%)	118 (50.4%)	24 (35.3%)	46 (54.1%)
まあ楽しい	8 (3.3%)	13 (3.9%)	4 (5.8%)	10 (7.8%)	4 (1.4%)	9 (3.8%)	3 (4.4%)	10 (11.8%)
あまり楽しくない	2 (0.8%)	7 (2.1%)	0 (0.0%)	3 (2.3%)	0 (0.0%)	2 (0.9%)	1 (1.5%)	2 (2.4%)
全然楽しくない	156 (64.5%)	152 (45.9%)	40 (58.0%)	55 (43.0%)	192 (66.7%)	110 (47.0%)	44 (64.7%)	33 (38.8%)
食事の楽しさ	68 (28.1%)	147 (44.4%)	24 (34.8%)	54 (42.2%)	90 (31.3%)	112 (47.9%)	21 (30.9%)	35 (41.2%)
とても楽しい	14 (5.8%)	25 (7.6%)	5 (7.2%)	14 (10.9%)	6 (2.1%)	12 (5.1%)	2 (2.9%)	15 (17.6%)
時々楽しい	4 (1.7%)	7 (2.1%)	0 (0.0%)	5 (3.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (1.5%)	2 (2.4%)
あまり楽しくない	122 (50.4%)	102 (30.8%)	25 (36.2%)	44 (34.4%)	123 (42.7%)	60 (25.6%)	23 (33.8%)	26 (30.6%)
主観的健康感	100 (41.3%)	195 (58.9%)	37 (53.6%)	64 (50.0%)	149 (51.7%)	158 (67.5%)	38 (55.9%)	51 (60.0%)
健康だと思う	17 (7.0%)	28 (8.5%)	7 (10.1%)	18 (14.1%)	14 (4.9%)	16 (6.8%)	7 (10.3%)	8 (9.4%)
まあ健康だと思う	3 (1.2%)	6 (1.8%)	0 (0.0%)	2 (1.6%)	2 (0.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
あまり健康ではない								
健康ではない								
	22.5	<0.001	A&B,D	(3)	37.0	<0.001	A&B,D	(3)
	24.1	<0.001	A&B,D	(3)	40.3	<0.001	A&B,D	(3)
	20.9	<0.001	A&B,D	(3)	15.5	0.001	A&B	(3)

数値:人数 (%)
 「自発多」は食事中の自発的コミュニケーションが多い、「自発少」は食事中のコミュニケーションが少ない又はないことを示す。
 a:Kruskal-Wallis検定
 b:Bonferroniの修正を行ったMann-Whitney検定で有意差が認められた (p<0.008=0.05/6) 群の組み合わせ

事中に栄養や健康に関する会話をする機会が多く、そのような会話を通して、栄養のことを考えた食事の重要性に対する認知が高まるとも考えられた。

食行動については、家族と共食する機会が多いことは食事づくりの手伝いをする頻度が高いことや朝食欠食が少ないことと関連があるという報告がある^{3,13-15)}。本研究では男子のみではあるが食事づくりの手伝いについてA群とB群の間に有意な群間差があったことから、共食頻度が高いことだけではなく、食事の自発的コミュニケーションが多い男子児童は、食事づくりの手伝いをするといった児童が主体的に関わる行動の実践頻度も高いことが明らかとなった。

QOLについては、毎日の楽しさ、食事の楽しさ、主観的健康感の全3項目でA群とB群の間に有意な群間差が認められた。父親や母親が話を聞いてくれることと中学生の幸福感や生活の楽しさに正の相関がある³²⁾という先行研究がある。従って、ただ単に一緒に食事をする機会が多いことだけではなく、家族との食事中に児童から話すことができるような食事環境かどうか、食事や生活の楽しさや主観的健康感の良好さに関連すると考えられた。

本研究では共食頻度として夕食のみを扱った。夕食は朝食に比べ、家族と一緒に食べる児童生徒の割合が多く、また食事に要する時間が長い³³⁾ため、朝食よりも夕食において会話をする頻度が高い⁷⁾。従って夕食は朝食に比べ、児童が自分から話をしやすいのではないかと考えたためである。しかし、朝食共食頻度と自発的コミュニケーションを組み合わせた場合でも同様の傾向が見られるかを今後検討する必要がある。

3. 本研究の対象者の共食頻度について

小学校高学年児童を対象にした先行研究において、夕食共食頻度が週5日以上のは、東京都内の児童を対象とした研究では20.1%、全国18小学校の児童を対象とした研究では36.6%であった^{3,24)}。一方本研究では、夕食共食頻度がほぼ毎日の者が男子58.6%、女子63.1%であった。先述の先行研究では共食を「家族揃って食べる」としていたが、本研究では「家族の全員またはほとんどの人と一緒に食べる」として頻度を尋ねた。このように、本研究では「家族の全員」だけではなく「ほとんどの人」も含めたことから、夕食共食頻度が高い者の割合が高かったことが推察された。

4. 本研究の限界及び今後の課題

本研究には以下に述べる限界がある。まず1点目に、研究対象が埼玉県坂戸市1地域のみであることが挙げられる。今後は他の地域の小学生についても同様の傾向が見られるか検討する必要がある。2点目に、本研究は横断的研究であったことから、夕食共食頻度及び食事の自発的コミュニケーションの多少とその関連要因との因果関係までは明らかにできなかった。また、説明変数間の関連も明らかにできていない。3点目に、男子ではきょうだいの有無、女子では家族人数において、4群間に有意な差が認められたことから、これらの家族に関する要因が交絡要因である可能性が考えられる。今後はこれらの交絡

要因もふまえた上で関連要因の検討を行う必要がある。4点目に、群分けをした4群の分布に偏りが生じた点である。特にC群の該当者が男子9.0%、女子9.5%と少なかったことから、C群とA群や他の群と有意な差が認められなかった可能性が考えられる。

以上のような限界は有するものの、本研究では、夕食の共食頻度が週4日以上でかつ食事の自発的コミュニケーションが多い児童は、それ以外の児童に比べて、食態度が積極的であり、食事の家族との栄養や健康に関する会話等の食行動の実践頻度が高く、生活や食事を楽しいと捉えている者が多いという特徴を有することが明らかになった。従って、共食を推進する際には、共食の頻度を増やすことに加え、家族と一緒に食事の場が児童自身から話しやすい場であるかという点も考慮した支援が必要であろう。具体的には、内閣府の食育の目標に合わせれば、「共食の回数を増やしましょう」という共食の量に関するメッセージだけではなく、「子どもから話しやすいような食卓の雰囲気づくりを心がけましょう」といった共食の質に関するメッセージも一緒に提示することが、共食を通じた子どもへの食育の推進⁴⁾において重要であるといえよう。本研究は、共食の頻度と食事の自発的コミュニケーションを併せて捉えることが、望ましい食態度、食行動、QOLの育成の視点から有用であることを示唆するものである。今後はさらに栄養素や食物摂取状況との関連や交絡要因もふまえた詳細な検討を進める必要がある。

V 結 論

日常的に家族と一緒に夕食を食べる機会と食事中に児童自身から話す機会の両方が多いことが、児童の食態度食行動、QOLの良好さに関連することが示唆された。今後食育の取り組みの中で家族との共食を推進する際には、共食の頻度に加え、食事中に子どもが自分から話すことが多いかということも視野に入れた支援が必要であろう。

謝 辞

本研究は、「文部科学省ハイテク・リサーチ・センター整備事業」による私学助成を得て行われた。調査にご協力いただいた坂戸市内2006年度及び2007年度の小学5年生児童の皆様、並びに保護者様、先生方、坂戸市立小・中学校食育推進委員会委員の皆様には厚く御礼申し上げます。

文 献

- 1) 足立己幸, NHK「おはよう広場」班. なぜひとり食べるの 食生活が子どもを変える. 東京: NHK出版, 1983.
- 2) 健康・栄養情報研究会. 国民健康・栄養の現状—平成17年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より—. 東京: 第一出版, 2008.

- 3) 足立己幸, NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト. 知っていますか 子どもたちの食卓. 東京:NHK出版,2000.
- 4) 内閣府. 第2次食育推進基本計画.<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkeikaku.pdf> (2011年8月19日にアクセス).
- 5) Kusano-Tsunoh A, Nakatsuka H, Satoh H, et al. Effects of family-togetherness on the food selection by primary and junior high school students: family-togetherness means better food. *Tohoku J Exp Med* 2001;194:121-127.
- 6) Yuasa K, Sei M, Takeda E, et al. Effects of lifestyle habits and eating meals together with the family on the prevalence of obesity among school children in Tokushima, Japan: a cross-sectional questionnaire-based survey. *J Med Invest* 2008;55:71-77.
- 7) 小西史子, 黒川衣代. 子どもの食生活と精神的な健康状態の日中比較(第1報)食事状況と精神的な健康状態の関連. *小児保健研* 2001;60:739-748.
- 8) 大谷貴美子, 浅野麻理子, 山田優子, 他. 食生活体験が中学生の家庭生活満足度に及ぼす影響—パスダイアグラム. *日本食生活学会誌* 2000;11:121-128.
- 9) 池田順子, 永田久紀. 小学生の食生活(食品のとり方, 食べ方), 生活習慣および健康状況. *日公衛誌* 1994;41:294-310.
- 10) 表真美. 家族の食事の共有が子どもの生活態度に及ぼす影響. *日家庭科教育会誌* 2007;50:135-141.
- 11) Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Frazier AL, et al. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med* 2000;9:235-240.
- 12) Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M, et al. Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *J Am Diet Assoc* 2003;103:317-322.
- 13) Utter J, Scragg R, Schaaf D, et al. Relationships between frequency of family meals, BMI and nutritional aspects of the home food environment among New Zealand adolescents. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2008;5:50.
- 14) Videon TM, Manning CK. Influences on adolescent eating patterns: the importance of family meals. *J Adolesc Health* 2003;32:365-373.
- 15) Larson NI, Story M, Eisenberg ME, et al. Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *J Am Diet Assoc* 2006;106:211-218.
- 16) Eto K, Koch P, Contento IR, et al. Variables of the Theory of Planned Behavior are associated with family meal frequency among adolescents. *J Nutr Educ Behav* 2011;43:525-530.
- 17) Fulkerson JA, Neumark-Sztainer D, Story M. Adolescent and parent views of family meals. *J Am Diet Assoc* 2006;106:526-532.
- 18) Eisenberg ME, Olson RE, Neumark-Sztainer D, et al. Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2004;158:792-796.
- 19) Welsh EM, French SA, Wall M. Examining the relationship between family meal frequency and individual dietary intake: does family cohesion play a role? *J Nutr Educ Behav* 2011;43:229-235.
- 20) Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, et al. Are family meal patterns associated with disordered eating behaviors among adolescents? *J Adolesc Health* 2004;35:350-359.
- 21) Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, et al. Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood. *J Am Diet Assoc* 2007;107:1502-1510.
- 22) 岸田典子, 上村芳枝. 学童の食事における会話の有無と健康及び食生活との関連—広島県内市街地5~6年生の場合—. *栄養誌* 1993;51:23-30.
- 23) 白木まさ子, 深谷奈穂美. 小学生の食品の摂取頻度に及ぼす生活行動の影響について. *栄養誌* 1994;52:319-333.
- 24) 衛藤久美, 足立己幸. 児童における家族との食事の自発的コミュニケーションと食生活及び家族生活の関連. *学校保健研* 2005;47:5-17.
- 25) Feldman S, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D, et al. Associations between watching TV during family meals and dietary intake among adolescents. *J Nutr Educ Behav* 2007;39:257-263.
- 26) 岡田みゆき. 中学生における食事の親子の会話の実態—親子の会話における小学生から中学生への変化—*日家政会誌* 2003;54:3-15.
- 27) 坂戸市. 世帯数・人口の推移. <http://www.city.sakado.lg.jp/resources/content/2619/20120119-111714.pdf> (2012年4月23日にアクセス).
- 28) 坂戸市, 統計坂戸 平成21年版. 坂戸市, 2010:38-39.
- 29) Okuda M, Sasaki S, Bando N, et al. Carotenoid, tocopherol, and fatty acid biomarkers and dietary intake estimated by using a brief self-administered diet history questionnaire for older Japanese children and adolescents. *J Nutr Sci Vitaminol* 2009;55:231-241.
- 30) 佐々木敏. BDHQの過小過大申告: 除外基準【主に研究者向け】.

http://ebnjapan.org/developer/pdf/100509_7.pdf (2012年3月1日にアクセス).

31) (財)日本学校保健会. 児童生徒の健康診断マニュアル(改訂版). 文部科学省スポーツ・青少年局学校健康教育課監修. 東京:若越印刷, 2006:38-41.

32) 中山貴美子, 藤内修二, 北山秋雄. 親子・友人関係が中学生の主観的健康度に及ぼす影響—思春期の子供を持つ親へのアプローチに向けて—. 小児保健研究 1997;56:61-68.

33) 独立行政法人日本スポーツ振興センター, 平成17年度児童生徒の食生活等実態調査結報告書. 東京, 2007:64-65, 85.

(受付 2012.3.7.; 受理 2012.5.31.)

Associations of family meal frequency and voluntary communication during mealtime with dietary attitudes, dietary behaviors, and quality of life among fifth-grade students

Kumi ETO ^{*1}, Yukari TAKEMI ^{*1}, Akemi NAKANISHI ^{*2}
Miyuki ADACHI ^{*3}

Abstract

Objective: The purpose of this study was to examine the associations of family meal frequency and voluntary communication during mealtime with dietary attitudes, dietary behaviors, and quality of life among fifth-grade students.

Methods: This is a cross-sectional study with 1,752 fifth-graders from a total of 13 elementary schools in Sakado City, Saitama. Data of 1,445 students (boys: n=770, girls: n=675) among those who answered self-administered questionnaires in 2006 and 2007 were used in this analysis. Students were divided into four groups based on their answers on family dinner frequency and voluntary communication during mealtime. Differences in dietary attitudes, dietary behaviors, and quality of life by four groups were analyzed.

Results: A total of 242 boys (31.4%) and 288 girls (42.7%), who has family dinner ≥ 4 times/week and have much voluntary communication, were included in Group A. Students in Group A were more likely to have positive dietary attitudes, dietary behaviors, and quality of life, compared to those in Group B (i.e., family dinner ≥ 4 times/week and little voluntary communication) and Group D (i.e., family dinner ≤ 3 times/week and little voluntary communication). Few significant differences were found between groups A and C (i.e., family dinner ≤ 3 times/week and much voluntary communication), or between groups B and D.

Conclusion: This study suggests that regular family meal occasions, as well as much voluntary communication during mealtime, are associated with better dietary attitudes, dietary behaviors, and quality of life in students.

[JJHEP, 2012;20(3):192-206]

Key words: family meal frequency, voluntary communication, elementary school students, family, dietary behavior

* 1 Kagawa Nutrition University

* 2 Graduate School of Nutrition and Health Sciences, Kagawa Nutrition University

* 3 Institute of Health and Nutrition, Nagoya University of Art and Sciences

発題論文の理解と活用 ― 著者から

“量的な視点”と“質的な視点”から“共食”を捉える

衛藤久美

なぜ自発的コミュニケーションか

コミュニケーション学を専攻していた大学生の時に、「家族がコミュニケーションを図る場として、食事の時間が重要である」と考え、食事と家族コミュニケーションの関連をテーマに卒業論文に取り組んでいた。その頃、足立己幸先生の著書「知っていますか 子どもたちの食卓」¹⁾に出会った。このことがきっかけで、足立先生の下で家族と一緒に食事をする“共食”に関する研究をさせていただけることとなった。

研究テーマを具体化するために、全国約2,000名の小学校高学年児童の朝食及び夕食の食事スケッチを分析する機会を得た。家族と共食している児童が描いたスケッチの内容は予想以上に多様であり、「○○しなさいといつも親に言われるから、食事は1人がいい」という児童もいた。また小学5年生16名を対象に、普段の食事時のコミュニケーション状況についてのグループインタビューを行ったところ、「大人は話をしていたけれど、難しい話だったので自分ではつまらなかった」と発言した児童がいた。これらのことから、食事時のコミュニケーションとして、食事中に自分から話すこと(自発的コミュニケーション)に注目し、東京都内の小学5、6年生175名を対象に、自発的コミュニケーションとその関連要因についての質問紙調査を実施した。その結果、自発的コミュニケーションが多い児童は少ない児童に比べて、食態度・食行動(共食態度・共食頻度を含む)、家族関係、QOL(毎日の楽しさ)が良好であることが明らかになった²⁾。

家族との共食頻度と自発的コミュニケーションの両方を捉えることの必要性

本研究は、先行研究で多く用いられている家族との共食頻度という共食の“量的な視点”と、著者らが注目してきた自発的コミュニケーションという“質的な視点”を

組み合わせて“共食”を捉えている点に特徴がある。このように“共食”の量と質の両方を捉えようと考えた理由は、まず1点目に、前述の質問紙調査より、自発的コミュニケーションは共食頻度と有意に関連していたことから、共食頻度を考慮した上で食事時の自発的コミュニケーションと他の要因の関連を検討する必要があるからである。2点目に、「家族それぞれ忙しいのだから、一緒に食べられなくても仕方がない」、「無理に時間を合わせなくても各自都合がよい時間においしく食事ができればよいではないか」といった考えを持つ人々に対して、一緒に食べるだけでなく、その中身(質)が大事であるということを示せる根拠が必要だと痛感したからである。

最近の共食に関する先行研究をレビューしたところ、国内外において共食に関する研究はたくさん報告されており、その多くは共食を捉える指標として共食頻度を用いていた。しかし近年、頻度だけではなく共食時の食事内容やテレビ視聴といった共食の質的な視点も併せた報告^{3),4)}も見られ、共食を質的な視点でも捉えることの重要性が高まってきていると考えた。

今後の課題

本研究の結果より、共食を週4回以上することに加え、共食の場が児童自身から話しやすい場にすることが重要である、という具体的なメッセージを提示することができたことは大きな収穫である。一方で、今まで見えなかった多くの課題も見えてきた。夕食だけではなく、朝食も含めて共食頻度を捉えると同様の関連が見られるか、食事時の自発的コミュニケーションが多くなるような食卓にするにはどのような支援が可能か、小学生の時に共食頻度も自発的コミュニケーションも多い子どもは、年齢を重ねても食態度、食行動、QOLの良好さを維持

するのか、等々である。これらの課題をふまえ、共食を通じた子どもへの食育の推進⁵⁾の一助となるような研究を今後も重ねていきたいと考えている。

参考文献

- 1) 足立己幸, NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト.
知っていますか子どもたちの食卓. 東京: NHK出版, 2000.
- 2) 衛藤久美, 足立己幸. 児童における家族との食事での自発的コミュニケーションと食生活及び家族生活の関連. 学校保健研究. 2005; 47: 5-17.
- 3) Feldman S, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D, et al. Associations between watching TV during family meals and dietary intake among adolescents. J Nutr Educ Behav 2007;

39: 257-263.

- 4) Boutelle, K.N., Fulkerson, J.A., Neumark-Sztainer, D. et al. Fast food for family meals: relationships with parent and adolescent food intake, home food availability and weight status. Public Health Nutr 2007; 10: 16-23.
- 5) 内閣府. 第2次食育推進基本計画.
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkeikaku.pdf> (2014年 1月31日 にアクセス)

著者略歴

女子栄養大学助教。博士(栄養学)、修士(公衆衛生学)。専門は公衆栄養学、栄養教育学、国際栄養学。研究テーマは、家族との共食や食事でのコミュニケーションに関する研究。

より理解を深めるために

NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト:知っていますか子どもたちの食卓

足立己幸

NHK出版(2000)

1999年に全国18校の小学4、5年生2067名を対象に質問紙調査並びに食事スケッチ(調査日の朝食、調査前日の夕食)が実施された。その結果、調査日の朝食をひとりで食べていた子どもは、家族全員で食べていた子どもに比べて、日常的に共食頻度が少なく、食事に出てくる料理数が少なく、いらいらするなどの心身の不調を訴える者が多くいることが明らかとなった。本書の中に掲載されている数々の子どもの食事スケッチには、子ども目線から見える各家庭の食卓のリアルな様子が映し出されている。

発達としての共食 社会的な食の始まり

外山紀子

新曜社(2008)

子どもが家族と共食することの意義を、子どもの発達段階や心理学的な視点から論じている一冊である。特に、幼児と母親の家庭での食事場面や保育園・幼稚園での幼児の食事での行動をビデオの録画・分析により明らかになった、発達段階による“食べることを通したやりとり”の特徴の違いは興味深い。また成人が他者と一緒に食べることと食事の量や内容との関連についての研究なども紹介されており、なぜ人々にとって共食することが大切かを広い視点から考える上で役立つだろう。

インターパーソナルコミュニケーション 対人コミュニケーションの心理学

深田博己

北大路書房(1998)

コミュニケーションの中でも、個人と個人の間で交わされる対人コミュニケーション(interpersonal communication)を取り上げ、人間コミュニケーションの基礎から、言語的・非言語的コミュニケーション、集団のコミュニケーション構造、自己開示と対人関係等について心理学の視点から体系的にわかりやすく解説している。

発題論文の理解と活用 ― 実践的視点から

学校での共食“学校給食”からの発信

河合あずさ

共食を頻度という量的側面から捉えることに加え、共食中の自発的コミュニケーションの多少という質的側面に着目した本論文を、大変興味深く拝読した。私は、給食管理と食に関する指導を職務として、中学生と日々接している栄養教諭の立場として述べたい。

共食は成長期である生徒たちにとって、非常に重要と考える。しかし、愛知県A地区における食生活に関する調査では、朝食を家族そろって食べることが多い生徒は13.4%、夕食では51.9%であった。朝は部活動のために6時台に自宅を出て、夜は多くの生徒が塾に通っている現状の中、共食の機会をつくるのが物理的に容易でない様子が垣間見える。

学校における共食。それはまさしく“給食”である。多くの学校で年間約190回、義務教育の9年間にわたり行われ、学校教育活動の一環として位置づけられている。そのねらいについて、共食の視点からは以下のような事柄が挙げられている。学校給食法では学校給食の7つの目標のうち「学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと」、食に関する指導の目標（文部科学省）では、「食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する」「食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける」等である。

食事は時として、人間性や置かれている環境そのものをあらわにする。学級全体で共食となる学校給食においては顕著である。生徒と給食を共にする中で、食事の中に周りとのコミュニケーションがうまくとれている生徒は、学校生活全体が良好である感じを受けている。きっと家庭でも温かい共食経験が多いのであろう。仲間と会話をしながらも食事のスピードを合わせたり、雰囲気づくりなどを自然体でこなしている。あちらこちらで笑顔があふれる教室内となる。しかし、学級内で問題が発生している時には誰もコミュニケーションをとろうとはせず、押し黙り、

結果としては残食も増えるのである。本論文の考察にもあるように、生徒が安心して話ができる、食事を楽しめるような温かい雰囲気となるよう学級経営に努めるのも、我々教職員の重要な役目であると感じた。

さて、ここで海を越え、地球の反対側にも想いを馳せる。青年海外協力隊の栄養士隊員として過ごしたアフリカの荒涼とした大地では、食事時には大家族が輪となり、少ない食料を互いに分け合いながらも談笑が絶えない食事光景を幾度となく目にしてきた。私もその時間を共有できた折には、食事が終わる頃に心の中からじんわり温かいものが込み上げてくるのが常であった。食事の前には、子どもたちが手洗いの水を持って大人たちの間を順番に回る。これも共食における食行動の大切なパーツと成り得よう。世代を越えて大人数で成り立っているのである。共食は彼らにとっては当たり前の日常なのである。共食は国や人種、さらには世代を超えて普遍的なものであり、もしかすると人間の原点であるかもしれないとさえ感じた。

物質的には豊かとなった日本であるが、真の共食についての質的な視点を改めて考えさせられた本論文であった。栄養教諭として目の前の子どもたちにどのような支援が有効であるのか、日々の給食の時間が形式的な共食ではなく、真の共食と成り得るための本質について、今後も追求していきたい。

著者略歴

愛知県犬山市立城東中学校栄養教諭。愛知県内小中学校学校栄養職員・栄養教諭を経て現職。その間2004年から2006年まで青年海外協力隊栄養士隊員としてポツワナで活動。

発題論文の理解と活用 —— 研究的視点から

“共食”の重要性を質的視点から問う

瀬尾知子

足立らが1983年に小学生の孤食(ひとり食べ)を報告し、共食の課題提起をしてから約30年が経過した。それ以降、家族での共食頻度と子どもの食行動や食習慣の形成との関連について多くの研究が行われてきた。しかし、共食の機会をどのようにもつことが、子どもの食育への推進になるのか詳細な検討は非常に少ない。子どもの食育を推進する上で、家庭での共食の機会の多さといった量的側面だけでなく、食事のあり方や関わり方といった質的側面に着目することは非常に重要であると考えられる。本論文は、共食頻度と食事のコミュニケーションのとり方といった量的側面と質的側面の両者に焦点をあてて検討している。量と質の詳細な検討から、家族での共食場面における、子どもの食事の自発的コミュニケーションの重要性を明らかにした大変興味深い論文である。

私は、基本的な食習慣が確立する幼児期の子どもを対象として、幼児は共食をどのように捉えているのかを、家庭での共食状況と母親の養育態度から検討を行ってきた。そうした視点から本論文で興味深かった点や考えたことについて述べたい。

第一に、対象者を4群に分けて比較検討することで、夕食共食頻度と食事の自発的コミュニケーションが共に多い群の児童が、他群の児童に比べて、食意識、食行動、QOLが良好であることを明らかにしたことが興味深い。以前、私たちが行った調査では、共食をしている子どもの方が共食を好むことが明らかになっている。また、安定的で応答的な関わりをする母親の子どもの方が、厳しい関わりをする母親の子どもよりも、共食を好むことが明らかになっている。本論文で共食頻度と自発的コミュニケーションといった要因を組み合わせることで、幼児の共食の意味理解の検討においても、共食頻度と母親の養育態度といった要因を組み合わせ

せた検討が必要であると感じた。そして要因を組み合わせることで、さらに子どもの家庭での食事環境に応じた食育支援についての提言ができるのではないかと考えた。

第二に、共食頻度が多い群間で、子どもの食事の自発的コミュニケーションが多いか少ないかによってどのような違いがあるのか検討している点である。特に、食事の自発的コミュニケーションが多い子どもの方が、自発的コミュニケーションが少ない子どもよりも、食事の栄養や健康に関する会話をすることが多く、毎日が楽しく、食事中も楽しいと感じ、主観的健康感も高いという結果は大変興味深い。この結果は、単に一緒に食卓を囲むことがよいのではなく、子どもが自発的に会話をしたいと思うような、楽しい雰囲気での食事をする重要性を明らかにしており、共食のあり方についての検討の視点を提示したと言えるだろう。

最後に、筆者らが課題として挙げている、栄養素や食物摂取状況との関連や交絡要因も踏まえた、今後のさらなる詳細な検討に期待したい。さらに、さまざまな地域や家族を対象として本論文と同様の傾向が見られるのかを検討し、家庭環境に応じた共食の課題を提示することを期待している。そして、本論文のように緻密で詳細な検討を重ねた研究を蓄積し、エビデンスに基づいた子どもへの食育支援が発展していくことを望んでやまない。

著者略歴

秋田大学教育文化学部講師(発達教育講座幼児教育研究室)。管理栄養士、修士(人文科学)。女子栄養大学卒業後、約10年間家庭科教諭として中学・高校に勤務。その後、秋田大学教育文化学部に進学。お茶の水女子大学人間文化創成科学研究科に進学。2013年10月から現職。

発題論文の理解と活用 ― 誌上フォーラム

この「誌上フォーラム」は、発題論文「小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOLとの関連」について、NPO法人食生態学実践フォーラムの会員や、その他の方々の意見を交換する広場(フォーラム)です。

“共食・孤食”について足立己幸先生らが長年研究されてきた内容はとても興味深く、前職(県教育委員会)の時から、共食が子どもたちの心と体の発達へどのような影響を与えるかについて関心があった。2012年10月、いわゆる「8歳の壁」といわれる子どもの「自己概念」の確立に共食が影響しているかどうかを調べるため、愛知県内の小学校5年生を対象とした調査を行った。その調査では、朝食における共食頻度が食意識や食態度とともに、対人不安、自己顕示欲求や孤独感等にかかわっていることがわかってきた¹⁾。本論文は、共食は頻度(量)だけでなく、環境(質)が重要であることに着

目している。朝食について欠食率(量)だけでなく、内容(質)について啓発・展開されてきているように、この論文から、どのような共食がよいのかの視点をもつべきであるという示唆を受けた。共食の質で群分けして再解析してみたいと考えた。

1)2013年2月、名古屋学芸大学創立10周年記念シンポジウムで紹介した。

上原正子(愛知県・大学教員)

宮城県南三陸町仮設エリアの高齢者といっしょに進めている「からだ・心・くらし・地域や環境にぴったりあった1食づくり共食会」(本誌第6号p26参照)で高齢者は、自分の適量の食事をつくり、食べて体験する楽しい時間を過ごしました。ほぼ毎回「皆で食べるとおいしいね」の声が聞かれましたが、これは共に食べるだけでなく、「3・1・2弁当箱法」を使った食事を一緒につくる経験を共有したことも、関係しているのではないのでしょうか。共食会で話されたのは、畑の野菜づくりを再開したこと。近く

に店がなくなり買い物が不便になったなかで、仮設の狭い台所で家族のために食事づくりをしていること。その言葉から、現在の状況を何とか乗り越えようとする前向きな思いが感じられます。

今回、衛藤先生らの論文を読んで、会話を大事にする共食会の方向でよいことが確認でき、進めていきたい気持ちが強くなりました。

及川陽子(宮城県・行政栄養士)

我が町で平成25年に5歳児(94名)の保護者に対して行った朝食に関する調査によると、ほとんどの子どもが朝ごはんを毎日食べてきています。“共食”については、大人と一緒に約8割、子どもだけが約2割でした。しかし、中には一人で食べている子どもも少数ですがみられました。

本論文を読み、朝ごはんを食べるだけでなく、誰と食べるか、子どもが自発的なコミュニケーションをしているかという点も重要であることがわかり、とても興味深かったです。これは、保育所における食事の場でも同じことが言えると思います。私が現在

勤務する保育所では、子どもと大人(保育士だけでなく、栄養士も調理員も)と一緒に食事をしていますが、子どもにとって楽しく、そして自ら会話をしたくなるような雰囲気づくりが今後課題だと思いました。また、保護者に対しては、共食の頻度を増やすことについて呼びかけていくことはもちろんですが、親子の会話を促すことや、子どもが話しやすい食卓の雰囲気づくりについても伝えていきたいと思いました。

菅野 綾(宮城県・行政栄養士)

私は学童保育所のおやつに関する研究をしています。学童保育所は留守家庭児童の放課後の「生活の場」だと言われています。この「生活の場」という観点から、本論文を読ませていただいたところ、親が働いている家庭の児童にとって、おやつの時間が共食の場として果たす役割が大きいことを改めて確認しました。また、食を囲む場面での自発的なコミュニケーションと児童の食態度、食行動、QOLの良好さとの関連については、おやつ(の時間)に児童が主体的に関わっていくことに注目している私にとって、とても興味深く感じました。特に、児童が自分から話しやすい環境づくりが重要だと

述べられているので、学童保育所でも学童保育指導員の方々が児童の主体性を大切にして、そのような環境を整えていかれると、児童の生活がより豊かになるのではないかと感じました。

家庭における共食頻度と自発的なコミュニケーションの関係が明らかになったので、学童保育所ではどうなのだろうか、学童保育に通う児童とそうでない児童では家庭での共食の頻度や自発的なコミュニケーションが違うのだろうか等、いろいろ疑問が出てきました。

高橋比呂映(宮城県・大学院生)

私の所属している「食育サークル シーラボ☆」は、学生食堂との協働で、毎月「シーラボ☆ランチ」という定食メニューを提供しています。食堂は学生だけでなく、地域の高齢者や親子連れ、サラリーマンなど、さまざまな年代の方々が利用されます。大学生になると一人暮らしの者も増え、家庭での共食の時間がかなり減少してしまっていますが、学生食堂では、親しい友人だけでなく学科を超えた学生同士や、学生と地域の方々とのコミュニケーションも見られます。

同じ空間で同じメニューを楽しむことは、食堂利

用者全員にとって貴重な共食の機会となっていると思います。私たちのサークルは、このような活動を基盤としてさまざまな取り組みをしており、平成24年度には「内閣府食育ボランティア表彰」を受賞しました。今回の論文で、共食することが、栄養を考えて食事を大切にする態度に結びつく重要性を学びました。私たちが今後、食堂利用者の皆さんの食生活向上に貢献できるよう、学びながら活動を続けていきたいと考えます。

鈴木若菜(神奈川県・大学生)

“共食”観を再構築する

『私の食台』からみえる“共食”

城市真紀子

食台は単なる食べる台にあらず!?

「人はごはんを食べるための『台』を、どのように選び、使っているのでしょうか。食台が紡ぐそれぞれの物語」

雑誌『栄養と料理』の連載『私の食台』は、このような序文から始まる。食台とはテーブルやちゃぶ台など、食事をする台のことで編集部の造語だ。毎回、広く食に携わる方のお宅の食台を取材する企画で、2011年4月号～2014年4月号まで続き、これまで、料理家や食に関する研究者、管理栄養士、農業者、主婦、食エッセイスト、生活研究家、建築家、食流通コンサルタントなど25名の方々に取材させていただいた。

この連載を企画したのは、以前からの食台という存在への興味がきっかけだった。一人暮らしや結婚など住まいが変わる度、ほかの家具は決められても、「食台」だけはなかなか決められず迷ってしまう。その度に食台に、単なる食べる台だけではない、何か意味深い存在を感じていた。

また同じ頃、映画『幸福な食卓』を通して、足立己幸先生に共食を語っていただく記事を企画した(『栄養と料理』2007年5月号)。その取材の折に先生は食台についても言及し、“映画の中で、いつも家族が囲んでいた木の食卓が持つ吸引力に引き付けられた。家族がそれぞれ自立しようとする内に生じる矛盾や葛藤を、木のテーブルがじっと吸い込み、寛大に許しているように見えた。そこに長年家族の歴史が染み込んでいるからこそであろう”という趣旨のことを述べられた。それを伺ってやはり、食台は単なる台以上の意味があるのだという想いに確信を得たように感じた。

それならば、さまざまな家族の食台を通して、きっと人それぞれが持つ食への想いや食卓の姿が見えてくるのではないだろうか……と考えたのだ。

はたして連載が始まり、実際に取材をしてみると、そこには当初想像していた以上の多様な食卓や共食への想いなどを伺う事ができた。

本記事では、これまで紹介した食台を「素材」「形」「大きさ」の視点に分けながら、そこから見える、共食の姿をまとめてみた。

素材——木が持つ求心力

取材した方のほぼ9割が食台の素材に木を選んでいた。そこで興味深かったのは、新品のきれいな状態よりも、長年使い込んで生まれる味わいに、より価値を見いだしている方が多かったことだ。

ある料理家の方は、子どもが小さい頃に木のダイニングテーブルを購入した。「買ったばかりの頃は、汚さないようにと、テーブルクロスを敷いていましたが、すぐに思い切って外しました。しみや傷も味の一つ、それがテーブルを育てていくんだ」と。その後、家を建て替えた際、他の家具は新しい家に合わないため、リサイクルで処分しても、テーブルだけは迷うことなく残した。新築のコンクリートづくりのモダンな家の中心に、10年あまりの傷や染みが重なり、深みを増した木のテーブルを置くと、そこはすぐに親しみのある場となり、これまでと同様に家族の拠り所となった。子どもが成長し、自立した今も、自然と集まる場となっていると語る。時とともに味わいが出る木のテーブルは、そこに家族の歴史が重なりやすく、だからこそ、より求心力を持ちやすいのかもしれない。

形——便利な長方形、やめられない丸

テーブルの形で一番多かったのは、やはりスタンダードな長方形だ。空間を無駄なく使えて、使い勝手がよい。長方形を選んだ方々は皆、「このテーブルで何でもしていますね。読書やちょっとした仕事とか。子どもたち

もだいたいここで勉強しています……」という話を聞く。机や作業台と同じ形の長方形だからこそその利点だ。

一方で、丸型を愛する例も2家族あった。双方とも、きっかけが共通していて、「部屋が狭いので長方形だと圧迫感があるから丸形を選んだが、使い始めたら、丸の思いがけないよさに気がつき、手放せなくなった」ということだったのが面白い。

ある家族は、結婚して最初に90cmの円形テーブルを選び、子どもが増えて成長するにつれ、直径120cmの大きい丸に買い替えたというほど丸を愛好されていた。その方は丸が持つ力について、「人の心を開いてくれる気がする」と語っていた。思春期の娘2人の4人家族だが、小さい頃から変わらず食事時の会話が絶えない。また、来客とも、このテーブルに座ると、リラックスして和やかに話せるように感じるという。さらに長方形に比べて座る位置が自由な丸は、人に入り込みやすい印象も与える。「共働きのため、家族の夕食がバラバラになることもあります。家族の会話が減らないのは、丸い食台のおかげもあるかもしれません。親が夕食を食べている脇に、子どもたちが自然に入ってきて、話に花が咲くんですよ」

大きさ——求める距離感、または可能性の広がり

テーブルのサイズも、さまざまであった。小さい座卓を「とても落ち着く」と選ぶ人もいれば、大きいテーブルを「人が集まる拠り所になる」と選ぶ人もいた。

また、日本の身体文化の研究者であり、食卓や椅子の作家でもある方の取材では、「テーブルは人の距離感を調節し、コミュニケーションを円滑に運ぶ機能を果たしている」という視点を教わった。その方は息子2人、娘1人の5人家族で、長年3畳ほどの小部屋で、自作の小さなテーブルで食卓を囲んでいた。子どもが幼い頃は懐で慈しむような親密な距離感がとてもよかったという。しかし子どもが思春期になると、逆にその距離がさまざまなストレスを生むようになってしまった。そこで200cm×幅90cmという大きなテーブルを制作し、食事の場所も広いリビングに変えたところ、適度な距離感が生まれたことで、快適になり、会話もはずむようになったという。「自我を確立すべく親と距離をとろうとする時期の子どもにとって、その距離が保たれたほうが、安心して心を

開けるのですね」と語っていた。

また、エクステンション式でサイズが変えられるテーブルも3家族で見られた。家族で過ごすときのサイズと、大勢の来客や仕事で使う時とで用途に応じて便利なサイズや適切な距離感を調節でき、重宝されているようであった。

さらにそれを発展させた形として、自由自在に大きさや形を変えられるテーブルを自らデザインして使う人も2例あった。偶然か必然か、お二方とも職業はフードスタイリスト。天板を3つに分け、さらに脚も取り外し自由にすることで、組み合わせにより、サイズも高さも自由自在。座卓にもテーブルにも、カウンターにもなる。家族の食卓はもとより、ホームパーティ、料理の撮影、料理教室……都心で限られた住空間が、変化自在のテーブルがあることで、いろいろな食のシーンに対応させ、さらには料理に合わせ、和洋、エスニック、さまざまな雰囲気を作り上げることが可能になったという。食の場を演出するプロフェッショナルならではの限られた空間の可能性を最大限に引き出す食台だった。

字数の関係で書ききれないが、この他にも「高さ」や「重さ」などの視点もあった。例えば全国を飛び回る食流通コンサルタントの方が、「くつろぎ」を重視して高さの低いテーブルを選んでいたり、ご高齢の一人暮らしの料理家の方が、「いつまでも自立して生活を楽しみたい」と、自力で持ち運べるほど軽いテーブルを使用していたり……。

まさに25人いれば、25通りの食台の物語があった。もともと食に関わる仕事をされている方が取材対象のため、食への関心が高いということはあるだろう。しかし、一般の家庭でも、個人差はあるかもしれないが、やはり食台を選ぶ時には、おのずとその人が想い描く食卓像が反映されており、またその食台によって、共食のあり方も少なからず影響を受けているのではないだろうか。

著者略歴

女子栄養大学出版部『栄養と料理』編集者。女子栄養大学文化栄養学科卒業後、1997年より現職。食と健康、食育などに関する情報をわかりやすく、実践しやすく発信することに努める。

多様な共食が同時に展開する社会福祉法人が営む共食の場“なごみ”

針谷順子

高齢者の「食」の自立支援システムを

“共食の場なごみ”（以下“なごみ”）は、故小川正時社会福祉法人健友会（以下、K法人）理事長の、新しい、特に高齢者を重視した地域医療・保健・福祉活動への関心と実践理念に基づく活動の中で誕生した。

食が自立できないと地域で暮らし続けられないことを痛感され、高齢者の食の自立支援システムをつくる活動の一環として、配食サービス事業（2001）に次いで開始（2004）してから10年目を迎えた。

あたたかい食事・情報・交流をめざす“なごみ”

“なごみ”は「あたたかい 食事やあたたかい 情報や人間関係の交流・発信」¹⁾を目的として、K法人施設の一角にある地域交流センター（以下、センター）で、毎週土曜日に開かれる。1回に25～50人、参加者は近隣のお互いが顔見知りで、リピーターである。会場は、車椅子がゆったりと往来できる60畳程の広さで、8～12人用3セットと4人用2セット、大・小のテーブルを備える。運営はセンター運営委員会、実務はセンター職員とボランティア数名による。

“なごみ”の食事づくり（計画、実施）は、「食」のセンターの管理栄養士と調理師が担当している（評価は運営に関わるスタッフ全員）。メニューは、主食（ごはんかうどんを選択）、主菜1品、副菜2～3品、デザートで構成した定食で、500～700kcalを想定し、栄養素構成等を確認して、500円で提供している。食事量に500～700kcalと幅のあるのは、自分にあったサイズの茶碗を選んでもらって（必要に応じてアドバイスをし）、ごはんを提供しているからである。これは、選ぶ楽しさとともに、自分の適量を考えることへの動機づけとして効果をあげている¹⁾。

なお、“なごみ”に併せて、地域の農家が自家用に作った野菜の販売コーナーやK大学生のカフェ活動もある。

“なごみ”の共食

“なごみ”の特徴は、以下に紹介する多様な共食が同時に、会場全体、1つのテーブルで、見られることである。

A施設利用者さんと家族の共食：T（息子）さんは、母親を居室に見舞ってから、車椅子に母親の昼食「刻み食」を携えて“なごみ”にくる。自身は、“なごみ”の食事を注文し、食べられそうな料理をお皿に分けて母親に食べることをすすめるなどして、終始、和やかに話をしながら、親子での共食を楽しんでいく。ほぼ、毎週来られるので、“なごみ”の参加者は熟知しており、その関係は「あんな息子がほしい」と羨望の的でもある。小さなテーブルが空いている場合は親子水入らずで、空いていない場合は、大きなテーブルで他のグループとの相席になる。Tさん親子は、家で元気に過ごされていた頃のエピソードを話すなどし、ゆったり過ごされるのが常である。

このような利用者と家族の共食は、夫婦、娘姉妹、孫も一緒に家族全員等と多様であり、目的もまた多様で、日々の見舞いに限らず、誕生日や敬老の祝い等もみられる。

K法人の施設には約150名の高齢者が暮らしているが、食事形態や健康面から会食が難しい方が大半である。“なごみ”が施設内にあるからこそ、施設で暮らす高齢者とその家族は共食（居室外で普段の食事を楽しむ）ができる。

B地域の方同士の共食：“なごみ”での共食で最も多く参加者の半数を占める。趣味のサークル仲間は、ゲートボール、体操、コーラス、手芸等の活動後、活動を振り返りながらのにぎやかな共食である。一人暮らしのお隣同士のグループは、「隣に居ても日ごころは挨拶を交わす程度、食事をしながら、気のおけない隣人と、愚痴も何でも話し元気をもらっている」と、暮らしの活力源になっているようである。子育て時代のママ友グループは、「かつては毎日会っていたが、子どもが成長してからは会う機会もなくなっていた。久しぶりに再会したのを機に、いろいろ相談できる“なごみ”で、月一度の食事会をすることになっ



た。『また、一緒に何かやりたいね』と話している」と、活動の計画(生きがい探し)を楽しみながらの共食である。

地域の方々は、“なごみ”での共食を通して、仲間の絆を深めたり、旧交を取り戻したりと、地域で暮らすネットワークの再構築を図っているようである。

C異世代(子どもや学生)での共食:“なごみ”には、子ども連れの若い家族や孫を連れたシニアなども見られ、一方でカフェ活動の学生も数名おり、皆が一緒になった大家族のような共食になる場合も少なくない。シニア世代は、小さな子どもたちに箸の持ち方、食べ方などを教えたりしながら面倒をみては孫、ひ孫のようだ楽しむ。子ども連れの若い親は、子どもの面倒をみてもらってゆっくり食事ができたことを喜びながらも、子どもへの食事支援の仕方、しつけに感心する。大学生はカフェ活動の目的になっている自分のコミュニケーション力に、「高齢者と始めて会話ができた!」と感激する。

“なごみ”は、異世代の(家族や仲間とちがう)多様な関係の人々との共食が、「食」の楽しみや生きがいに加え、「食」に関わる学習や課題解決のきっかけにもなっているようである。

D地域の方と職員との共食:施設には、看護師、介護士、作業療法士、管理栄養士、調理師等の生活支援に従事する者、社会福祉士やケアマネージャー等施設内、外の相談業務に従事する者など、多種の専門職員が勤務している。職員は、勤務日の昼食のために大半は“なごみ”に一人で来るので、様子を見て、積極的に相席をする。職員は、一緒に食事を楽しみながら会話や食事をしている様子等から、健康状態等を観察し、さりげない質問(専門的な視点とスキルで)から、家族や地域の方々との関わり等についても、情報入手の機会として積極的に位置づけている。得た情報は自身の業務に、

また、職員間の情報の共有化(情報交換会などで)を図り、施設の福祉事業に生かしている¹⁾。

これは、先のA、B、Cの共食例でも同様にみられることである。職員にとって“なごみ”は、情報入手、地域の人々とのネットワークづくりの場でもあり、共有化によって、施設としても、食・健康・生活の視点のレベルアップや地域福祉の質を高めることにつながっている。

もっと多くの方に参加を

今後の課題もある。1つ目は、“なごみ”の参加者数が、開始当初は50名(損益分岐点)あったが、減少傾向にあることである。なじみの方々が高齢化し参加できなくなってきたのが一因である。オンデマンドバスシステムを、独自で運営するには、更に経営を圧迫することになる。

2つ目は、「病院で減塩と言われたけれどどうしたらいいのか」、「〇さんが、やっとデイ利用を始めたが、自尊心が傷ついてか、家に閉じこもってしまい家族が困っている」等健康問題、引きこもり、認知症等、新たな地域のニーズへの対応である。家族をも支える場として、もっと参加しやすい、相談もできる“なごみ”への転換である。これら2つの課題を同時に解決したい、その秘策は何か、悩みは尽きない。

以上、K法人が営む“なごみ”では、施設利用者、その家族、K法人職員、地域で暮らす人々の多様な共食が同時に展開し、食事を楽しみながら、生きがいや日常の暮らしの安心につながっているようである。それは“なごみ”が福祉施設にあり、福祉に関わる多専門職種との共食が、地域包括的な緩やかな支援、さりげない見守りを内在させていることにあると考える。

- 1) 平成24年度 厚生労働省老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業分)「地域高齢者それぞれの健康・ライフスタイル・生きがいを重視した、食からの地域包括支援のあり方に関する研究事業」報告書

著者略歴

社会福祉法人健友会・みなみかぜ嘱託(「食」のセンタープロジェクト長)。高知大学名誉教授。博士・栄養学。栄養士。高知大学教育学部教授を経て現職。NPO法人食生態学実践フォーラム副理事長。

幼児の協同的な学びの場としての“共食”

磯部裕子

はじめに

3歳児が砂場で、ままごとをしている — 幼稚園や保育所であれば、よく目にする光景である。彼らはバケツやザルを持ってきて、砂と水を混ぜながら、「カレーだよ」とか「チョコレートができた」などと、自分のこれまでの体験を再現しながら遊ぶ。この場に3人の3歳児が並んで、同じようにカレーを作ったり、チョコレートを作ったりしていたとしても、保育者は、この場面を「彼らは友達同士となって仲良く遊んでいる」とは読み取らない。なぜなら、彼らは、一見同じような遊びをしているし、時々会話を交わしているが、そこにコミュニケーション(双方向のやりとり)が生まれているわけではなく、他者とのやりとりを通して、今の遊びを変化させたり、深めたりしているわけではないからである。これを保育学では「並行遊び」という。

幼児は、こうした並行遊びの段階を経て、次第に他者の存在に気づき、他者との関わりを楽しむようになる。そして、他者がいることで、あらたなことに気づける楽しさを味わったり、共にひとつのことに取り組むことの楽しさを実感するようになる。こうして深まる幼児の学びの体験を「協同の学び」という。

本論では、「食」の活動を通して、子ども自身が体験をつなぎ、子どもの主体的な学びが他者と共に深まり実現していく事例を検証する。この事例を通して、保育における“共食”の意味と、「食」の体験の可能性を検討したい。

事例 「あまいとうもろこしとカタイとうもろこし」

M幼稚園(仙台市)では、毎年園内の自分たちの畑に栽培する作物を、自分たちで相談して決定する。今年はポップコーン(カタイとうもろこし)を育てようということになり、春にこれを植えた。子どもたちが植えたポップコーンは、順調に生長し、夏休み明けの8月末には収穫の時を迎えた。そのポップコーンは、見た目はいつものとうもろこし

と同じなので、早速ゆでて食べようということになり、ゆでて食べてみるが、おいしくない。それで、これはどうやって食べるものかを調べてみると、乾燥させてから食べることがわかった。

そこで、早速、これを干して、ポップコーンを作ることになった。ある程度乾いたところでポップコーンを作ってみるが、うまくはじけず大失敗。もう少し干して再挑戦するが、これもまたうまくいかない。絵本『あまいとうもろこしとカタイとうもろこし』によると、「ひとつきぐらい きたかぜにあてて ほすんだ」と書いてある。今度こそ、徹底的に乾かそうということになり、再度挑戦！ 今度は部屋中においしいにおいが広がるほどの大成功！

その後、ポップコーンは、粉にして食べることもできるということを知り、石臼で粉にする。でもカタイとうもろこしは本当にカタイ。大豆を黄粉にした時とは大違い。みんなで力を合わせないと、とてもたくさんの粉にはならない。給食の先生からは「みんなが作りたいトルティーヤという料理を作るためには500グラム必要よ！」と言われ、みんなで500グラムという大量の粉づくりに励む。500グラムの粉を作るのに4日を要した。

ようやく、500グラムの粉ができたところで、夜の幼稚園の日(1年に一度。お月見の晩に幼稚園にやってくる楽し



ポップコーンを外す仕事は固くて大変。

みな日)の夕食に、特製トルティーヤを作って、特大ソーセージと一緒にみんなで食べた。食卓には、子どもたちがとうもろこしの皮で草木染めをして手づくりしたコースターを使った。

協同性と“共食”

この事例には、いくつかの注目すべきポイントがある。まずは「カタイとうもろこし」をゆでて食べてみる場面に注目しよう。子どもたちはこれまでの体験から「とうもろこしはゆでて食べるとおいしい」ということを知っている。そこで、まずはゆでて食べてみることを子ども自身が提案し(仮説)、それを実際にやってみている(検証)。もちろん保育者は、カタイとうもろこしはゆでて食べてもおいしいものではないことを知っているが、ここではあえてゆでて食べたいという子どもの「当然の提案」を否定しない。まずはやってみる。そこで子ども自身が体験した「まずい!」という実感が、次の課題(どうやって食べたらいいのか?)に向かわせている。絵本を見たり、調べたり……というプロセスを経て、子どもたちはポップコーンを作ることになるが、一刻も早く食べたい子どもたちは、早々にフライパンでポップコーンづくりをしようと提案する。

しかし、うまく膨らまず失敗。「フライパンが悪い」「火が弱いから」……などと言っているうちにポップコーンは黒焦げ。その後、「もう少し乾燥させよう」という結論に至り、しばらくして再度ポップコーンづくりをするが、また失敗。なぜ、失敗したのかを探っているうちに、自分たちはまだ「ひとつきぐらい きたかぜに あてて」干していないことに気づく。そして、いよいよ大成功の日を迎えるのである。うまくいかだキドキしながら待つ時間を経て、部屋中に広がるいいにおいと、ポンポンはじける音。この瞬間が



うまくできるかな。ドキドキ!

何よりうれしかったのは、子どもたちが何度も経験した失敗と再考によるものである。

しかし、保育の実践では、これを「失敗」とは捉えない。ゆでて食べたとうもろこしのまずさや、膨らまないとうもろこしの経験が、子どもたちにさまざまな再考の機会を与えている。「フライパンではダメかも」「もっと干さなきゃダメなのでは?」でも「早く食べたいね」という仲間たちの思いの交錯の中で、おいしいポップコーンが完成する。仲間の意見に耳を傾け、やってみる。失敗したら、みんなで考え、再度挑戦。こうしたプロセスは、もはや並行遊びではない。Aくんの意見⇒いいねえ。やってみよう⇒うまくできない。どうして?⇒みんなで考えてみる⇒Bくんの提案⇒それもいいね。やってみよう⇒それでもうまくいかない。みんなが直面する「共通の課題」⇒今度はどうする?⇒こうしてやってみよう。そうだね(賛同)⇒大成功(みんなで喜ぶ体験)……というプロセスになくはならないものが「他者の存在」である。ここに保育の意味がある。自分とは異なる考えをもった他者がいて、それをみんなで確認しあい、検証しあい、再考しながら、実践するプロセスの丸ごとが保育内容なのである。この事例から、種植え、収穫、そしてポップコーンを食べるまでの長いプロセスの中で、子どもたちの思いが、徐々につながり、強くなっていくことを読み取ることができる。「先生の指導の下、ポップコーンづくりをした」という一過性の体験の中では生まれぬ実践の意味は、他者と共に作り上げていくことで徐々に深まる協同する実践にある。

この後、子どもたちの思いは、粉づくり、トルティーヤづくり、ポップコーン屋さん……とつながり、終わりが無い。他者と共に達成した思いと共感=「とうとうおいしいポップコーンができたね」という実感は、幼児の次なるアイデア=「もっとすごいことをやりたいね」と膨らんでいくのである。

「食」の体験に意味があるのは、最後に「おいしい」という実感に至ることにある。みんなで作ったおいしさのつまったプロセス。「みんなで食べるから、もっとおいしいね。」という協同の体験はまさに“共食”の体験ともいえるだろう。

著者略歴

宮城学院女子大学学芸学部児童教育学科教授。専門は幼児教育学。修士(教育学)。聖心女子大学卒業後、8年間幼稚園教諭として勤務。青山大学大学院後期博士課程満期退学。その後現職。

■ 学習者と支援者の間で活躍する教材たち

「『共食』でつなぐ世代間交流ワークブック」のコンセプトと活用

平本福子

この教材「集まって、話して、一緒に食べる『共食』でつなぐ世代間交流ワークブック(以下、交流ワークブック)」(A4版15頁)は、文部科学省科学研究費補助金(研究代表者:平本福子、分担研究者:足立己幸)の研究成果をもとに製作したものです。また、この研究「子ども・高齢者交流による相互教育力を活かした食教育プログラムの開発と評価」は、食生態学実践フォーラムが進めてきた「自然から食卓まで、子ども自身が構想し、実践する食事づくりセミナー」をもとに、小学生と高齢者の世代間交流に焦点をあてて行ったプログラム開発です。



「交流ワークブック」のコンセプト

ワークブックを開くと、まず「なぜ、共食に注目するの?」という呼びかけが目に入ります。次いで、共食の定義、共食を取り上げる根拠、研究成果からみた共食の意義の3点から、簡潔にワークブック(教材)のコンセプトが示してあります。以下に引用して記します。

「共食とは、家族や仲間と一緒に食事をする事、食

事を準備することやそのための情報交換をすることなど、“食行動と一緒にする(共有する)こと”とされています(内閣府「食育ガイド」2012、P15)。

共食は孤食(一人食べる)に比べて、食事内容、心身の健康、人間関係や生活の質の向上につながりやすいことが、さまざまな調査研究で明らかになっていることから、今、全国で食育の重点課題に取り上げられています。

地域の皆さんの協力をいただいですすめたこの研究でも、共食が世代間交流(特に子どもと高齢者)で、よい影響をもたらすことが確かめられました。子どもたちが持っている新しい知識や優しさが発揮される、高齢者が積み重ねてきた生活の知恵や得意技が発揮され、生きがい膨らんでくる、両者のよい関係が他の世代や地域づくりの活性化につながる……という好循環も確かめられました。

食(食べる、準備する、情報を交換する)は1日に何度もしている行動です。それを“共食”にしていくのは私たち自身です」

最後の3行には、食(行動)は日常の営みであることから、学習者、支援者にかかわらず、誰もが主体的な参加者であることを強調しています。

活用しやすいための3つの工夫

交流ワークブックでは、世代間交流や食育の現場で活用しやすいように、3つの工夫をしました。

1点目は、プログラムの流れを「コ」の字状で表し、計画(Plan)、実施(Do)、評価(振り返り)(Check)、次に向けて(Action)の流れを参加者と支援者で共有できるようにしたことです。

食教育の実践では、上記PDCAがつながることが重要です。世代間交流の分野においても、これらのPDCA

サイクルが論理的に構成されたプログラムの開発が課題となっています。そこで、プログラムの参加者と支援者が、これらのPDCAの流れを目で見てわかるようにできないかと考えました。そこで、注目したのが小学校等で用いられている「1枚ポートフォリオ評価」です。

ポートフォリオとは書類を挟む紙ばさみのことですが、教育分野では「学びの履歴」を記録していく方法として用いられています。「1枚ポートフォリオ評価」とは、学習者が1枚のシートの中に学習前・中・後の学習履歴を記録し、それを自己評価する方法です。そして、学習者自身が学習による変容を可視化かつ構造化された形で自覚できることにより、学ぶ意味を感じ取ることができることとされています(堀哲夫「1枚ポートフォリオ評価」2006)。

例えば、下記の「弁当プレゼント」(資料1)では、①インタビュー(アセスメント)、②弁当を計画する、③作る(実施)、④一緒に食べる(実施)、⑤自分たちで振り返る、⑥お年寄りと一緒に振り返る、の流れが「コ」の字状に配置されています。また、①と⑥、②と⑤は、実施前と実施後が上下で対応して見られるようになっています。

それにより、計画時のことを思い出しながら、実際に計画通りできたかどうかを振り返りやすくなります。

2点目は、3つのプログラムを提案し、それぞれが取り組んでみたいものから始められるようにしたことです。

<お弁当プレゼント>

前述の「食事づくりセミナー」で、「ハートを食事でプレゼント!」として行ってきたものです。お年寄り一人ひとり(こだわっています!ですので、ワークブックにもあえて個人名を表記しました)に子どもがインタビューし、その方にあった弁当(食事)を構想し、作ってプレゼントして、一緒に食べる、というプログラムが、子どもとお年寄りの両者に充実感や効力感をもたらすものであることを確認してきました。

<おやつ物語探検>

先行実践が多いことや食材の準備が簡便な「おやつ作り」を題材に、「おやつ(食べ物)」だけでなく、その時代のことや作ってくれた人など、「おやつ」をめぐるさまざまなことを含めた「おやつ物語」を世代間で共有するもの

〇〇さんの心と身体に合ったお弁当を作って、一緒に食べる

ハートを食事(弁当)でプレゼント!

「3・1・2弁当箱法」を用いて、子どもたちが地域のお年寄りに合ったお弁当を計画し、作り、一緒に食べるプログラムです。プログラムの流れと成果をみんな(子ども、お年寄り、スタッフ)で共有できるように、1枚のシートにプログラムの流れを順に記録し、全体を振り返る「1枚ポートフォリオ」¹⁾を用いました。

1 沢木さんにインタビューする



インタビューしてわかったこと

好き嫌いがなく、やさしい、笑顔がすてき、料理作りが好き。お弁当箱の大きさは500ml。

進め方のポイント

- 子どももお年寄りも最初は緊張気味になるので、話しやすい雰囲気をつくる。
- インタビューの内容は、食べ物の好みだけでなく、趣味などを加えると、その方らしさのイメージが広がる。

2 沢木さんの心と身体に合ったお弁当を計画する

気をつけたこと

沢木さんが楽しい人なのでカラフルなお弁当。生ものが苦手なので焼き魚にする。食べやすいもの、栄養のあるもの。

メニュー

- 主食 白飯
- 主菜 サゲのムニエル
- 副菜 ほうれん草のお浸しポテトサラダ

進め方のポイント

- 料理数は主食1品(基本は白飯)、主菜1品、副菜2品にすると考えやすい。
- 料理選びの参考になるように、料理情報教材(雑誌、本、カード)を準備しておく。

3 計画したお弁当を実際に作る



料理作りのエピソード

魚料理が難しかったけど、楽しかった。沢木さんは笑顔がすてきな人なので、こぼれに笑顔を描いた。

進め方のポイント

- 調理を始める前に、自分が作る料理の材料、調味料、器具を確認し、作り方を確認しておく。
- 料理ができたら、②で描いたイラストを見ながら、お弁当箱につめる。




6 沢木さんと一緒に全体を振り返る



沢木さんから

おいしいお弁当をありがとうございました。皆さんが一生懸命私のことを考えてくれたのがうれしかった。インタビューのとまいるいる着だったので、大丈夫かなと心配していましたが、でも、みんな上手なので驚きました。

子どもから

お弁当をプレゼントしたとき、沢木さんが泣いたのでびっくりしたけど、そんなに喜んでもらったのかとうれしかった。

進め方のポイント

- ポートフォリオボードを見ながら全体の流れを振り返り、「あとき、〇〇だったよね」などと話し合う。

5 沢木さんの心と身体に合ったお弁当だったか、振り返る



エピソード

最初は「カラフルなお弁当、にしようと思っていたけど、沢木さんがニコニコして食べていたので、「ニコニコ弁当」に名前を変えた。おいしいと言ってくれたので、成功したと思う。

進め方のポイント

- ポートフォリオボードに③お弁当の写真、④一緒に食べているときの写真、話したことを書き込む。

4 沢木さんと一緒に食べる



話したことなど

沢木さんはお弁当箱を開けたときに泣いていた。食べたとき、おいしいと言ってくれた。

進め方のポイント

- お弁当をプレゼントする際、なぜそのメニューにしたのかなどを説明する。
- 楽しく会話しながら食べる。




10

11

1) 堀哲夫「1枚ポートフォリオ評価」小学校編、日本標準(2006)

です。お年寄り一人ひとりにその方らしい“物語”があり、子どもたちはその“物語”の世界を探検します。“共食”を通して、互いを深く知ることができることを提案しました。

<共食会>

「食のプログラムは確かに楽しいけれど、準備等が大変なので……」との声に応え、ちょっとした食べ物と場所さえあれば、気軽に“共食”の場ができることを提案しました。

3点目は、各プログラムの次の頁に、書き込み式のワークシートを設け、実践で活用できるようにしたことです。

右上に「弁当プレゼント」のワークシート(資料2)を示しました。このように白紙のワークシートがあると、すぐに実践で用いることができます。私たちの実践では、実際にこのページ(A4版2頁)をコピーして使っています。プログラムの最後にワークシートを使って発表したり、終了後にはコピーして参加者が自分のファイルに綴じるようにしています。すると、このワークシートが体験を家族に話す際のきっかけになることがあります。

地域での“共食”実践に向けて

交流ワークブックでは、それぞれの地域で実践していくためのネットワークづくりについても提案しました。

右下に仙台市S地区を事例とした、地域の共食ネットワークマップ(資料3)を示しました。“共食”実践を始めたり、継続していくためには、参加する人の日常の様子や思いをしっている人々(組織)が目的を共有することが大切です。そして、実行可能なことを少しずつでも実現していくことができればと思います。これらのネットワークマップについても、右頁にワークシートを設け、実際にそれぞれの地域にあわせて計画できるようにしました。

この交流ワークブックが、地域の“共食力”アップのために活用されることを願っています。

著者略歴

宮城学院女子大学教授。専門は調理教育。博士(栄養学)、管理栄養士。管理栄養士養成課程の大学生や子どもの調理教育に関わる。NPO法人食生態学実践フォーラム理事。

資料2



資料3

■ 編集後記

設立11年目を迎え、食生態学の出発点に戻ろうと本号では“共食”を取り上げました。第2次食育推進基本計画の重点課題として取り上げられ、注目が高まっている中で、食生態学の実践と研究とは何かをあらためて考える機会としたいと考えました。発題論文は“共食”を量的な視点と質的な視点から捉えた衛藤氏らの論文とし、“ただ一緒”ではなく“どのような一緒”がよいのかについて考える機会を提供していただきました。乳幼児から高齢者まで、心からの「一緒に食べるとおいしいね。楽しいね」が広がるよう実践と研究をすすめていくことの重要性を確認することができました。また、特集、教材コーナーにおける多様な角度からの論考によって、“共食”のもつ“多面的な力”を共有することができたのではないのでしょうか。

5月に開催する総会も“共食”がテーマです。皆様とさらに議論を深めることができればと思います。

■ 編集顧問

*五十音順

- 坪野吉孝 早稲田大学大学院政治学研究科客員教授。専門は疫学、健康政策。
中島正道 愛国学院大学人間文化学部教授。宮城大学客員教授。専門は食品経済学、経営学。
二見大介 元新潟県立大学人間生活学部教授。社団法人日本栄養士会参与。専門は公衆栄養学。

■ 編集委員

足立己幸 高増雅子 西尾素子 平本福子

食生態学—実践と研究 —Ecology of Human and Food :Practice and Theory Vol.7

2014年3月31日発行

発行者：特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム 理事長 足立己幸

■ NPO法人 食生態学実践フォーラムの活動

□ 2013年度の主な活動

1. 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
— 研究方法論の検討
2. 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
— 全国各地での研修会
— 食育プロモーター養成講座
— 開発途上国の栄養・食生活改善等の専門家を学習者とするJICA等の日本での研修のうち、栄養・食に関する研修の計画・実施・評価。青年海外協力隊栄養士隊員の派遣前専門研修
— 日本栄養改善学会自由集会
3. 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
— 一般財団法人東京水産振興会委託「魚」食育普及事業
— 東日本大震災の食からの支援
4. 食育セミナー事業
— 子ども自身がリーダーになる食育セミナー「ハートを食事でプレゼント！」
5. 食生態学や関連する分野の情報発信事業
— HP、会報による情報発信
— 機関誌「食生態学—実践と研究」の発刊
— フォーラム10周年記念事業

□ 会費(年額)

正会員20,000円 賛助会員5,000円 学生会員3,000円 法人会員50,000円(一口)

入会等の申し込みについては、<http://www.shokuseitaigaku.com/>、tel&fax:03-5925-3780までご連絡ください

NPO法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨

1992年の「世界栄養宣言」で世界的なコンセンサスを得ているように、今、世界中で8億人以上の人々が飢餓等の原因による栄養不良状態にあります。地球全体で食料は量的には足りていますが、さまざまなレベルでの分配が悪く、栄養学的に望まれる安全な食物へのアクセスは不平等です。こうした不平等をもたらす自然的・社会的条件は、抜本的に改善されなければなりません。

また、日本は市場等見かけは飽食ですが、個々人の食事は質・量が十分でない人が多く、その結果、心身両面で健康や生活上の問題を抱える人が多くなっています。

これまで、私たちは「食生態学実践グループ」として、食生態学の研究成果をふまえて、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように、そうしたことが実現できる地域・社会であるように”と願って活動を続けてきました。

「食生態学」は1970年代の初めから、現場での栄養活動に行き詰まった人々からの強い要請を受けて生まれた、人間の食をめぐる新しい学問です。“生活実験や地域実験法を活用して、さまざまな地域で生活する人々の食の営みについて、環境との関わりで構造的に明かにし、更に、人々や社会・環境への適応法則性を解明すること”をねらって進められ、かなりの実績を積み重ねてきました。そして近年では、食をめぐるさまざまな課題の解決に活用できるようになってきました。

こうした願いをもっと着実に実現したい！ もっと多くの人々と共有したい！ と、私たちが結論としたものは、食を支える専門分野の人々やその活動に対し、食生態学や関連分野の研究・実践の成果を踏まえて支援する「特定非営利活動法人食生態学実践フォーラム」の設立です。

近年、日本では食の重要性が強く言われ、「健康づくり・ヘルスプロモーションと福祉分野」「生きる力の形成を生涯を通

じてねらう教育分野」「食と農・フードシステムの両面からの調和と向上をねらう食料生産分野」など、多様なアプローチを多様な専門家によって進められるようになりました。いずれの分野も、取り上げる課題についての正しい理解、科学的な根拠と有効な方法についての知識・態度・スキル・価値観等が必要になります。しかも、その課題に対する解決は、人々がそれぞれの生活や人生をより充実でき、社会的貢献につながる、その人にとって楽しい、望ましい方向でなければなりません。

「特定非営利活動法人 食生態学実践フォーラム」の設立が必要なのは、これらの課題に十分な科学的な根拠を踏まえて、専門家とそれにかかわる人々とは連帯して取り組まなければならないからです。

食生態学や関連する分野の調査・研究

栄養・食を支える専門家の質を高める研修

食生態学や関連する分野のプログラム・教材開発

自然から食卓まで子ども自身が構想し実践する食育セミナー（食育とは、一人ひとりにとって生きがいのある健康な生活ができるような食生活を営む力を育てること、そうしたことが実践できる社会を育てることである）

情報発信

等の事業を行い、“子どもから高齢者まで、地球上に生活する全ての人々が、人間らしい食生活を営むことができるように”広く公益に寄与していきたいと切望いたします。

食は、本来、身体的にも精神的にも社会的にも、次の活力の再生産の源、いわば健康の資源であり、人間らしい生活・生きがいの資源です。私たちが活動法人として願うのは、まさにこうした人間らしい食、それを支える社会・環境の復権です。

(2003.4.9設立)

事業内容

- (1) 食生態学や関連する分野の調査・研究事業
- (2) 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
- (3) 食生態学や関連する分野に関するプログラム・教材開発事業
- (4) 食育セミナー事業
- (5) 食生態学や関連する分野の情報発信事業

NPO法人 食生態学実践フォーラム 事務局

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-16-10 コーポ小野202

tel&fax:03-5925-3780

e-mail:forum0314@angel.ocn.ne.jp

http://www.shokuseitaigaku.com/