

# 食生態学 —実践と研究

Ecology of Human and Food:  
Practice and Theory



## CONTENTS もくじ

### 巻頭言 3

コロナ禍での食 3

### 実践と理論のあいだ 4

#### 基調発言 4

「新型コロナウイルスとの共生」模索の中で、考えなければ  
ならないこと、しなければならぬこと、実力発揮できそうなこと  
「食生態学」が積み重ねてきた実績・パワー・マインドを活かして 4

#### 実践現場からの報告 10

保育園の栄養士の立場から気づいたこと、考えたこと 10

コロナ禍でも、食で子どもの心も体も健康に！ 12

学校現場に立ち続けて感じること 14

コロナ禍の学童保育—宮城県の学童保育から 16

コロナ禍の子ども食堂「全ての子どもの笑顔のために」 18

コロナ禍における社員食堂への影響と対応、

ニューノーマルの社員食堂のご提案 20

軽度認知症の妻を介護する夫への食事づくり支援の例をとおして 22

高齢者施設での新生活様式への取り組み

日々変わる状況のなかで「今できることは何か」を探して 24

新型コロナウイルスの感染拡大地域での教育活動 26

コロナ禍での食支援への挑戦—学生を巻き込んだ活動 28

「ホールアース農場」における新型コロナウイルスによる影響と対応 30

コロナ蔓延によりコロコロ変化してきた食品スーパーの裏側 32

連携・協働の蓄積が力を発揮「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー 34  
“一緒に作って食べる”食育を続けたい！

塩竈市魚市場「さかな丸ごと食育」 36

新型コロナウイルス感染の影響、障害のある人たちから 38

新型コロナウイルス感染拡大の中で越谷市保健所栄養士の奮闘 40

新型コロナウイルスに関連する情報コーナー 41

#### コロナと共の暮らしから 運営委員より 42

### 会員の広場 46

埼玉コアの活動 コロナ禍で「さかな丸ごと食育」

「3・1・2 弁当箱法」の学習会を開催して 46

### 編集後記 47

### NPO 法人 食生態学実践フォーラムの活動 47

### NPO 法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨 事業内容 48

はじめに

新型コロナウイルスCOVID-19感染症は世界を一変させました。主に中国人観光客であふれかえっていた京都駅、金閣寺、清水寺は静寂そのものです。京の花街の春のおどりも全て中止となりました。毎年の節分祭には、全国から神様が本元宮に集まられるという吉田神社に、多数の屋台があり、参拝客でごった返します。今年は追儺式も中止となり、鬼も隠れて出てこず森閑とした境内でした。

地球温暖化や環境の変化により新興感染症が流行する可能性があるという警告があり、知識はあったものの、新型インフルエンザや重症急性呼吸器症候群(SARS)の流行を、日本はそれほどの感染爆発もなく乗り越えた経験から、このたびの感染症もすぐに下火になるだろうと甘く見ておりました。

コロナと「3・1・2弁当」

私たちが大切にしてきた、「共食」が感染リスクを高める行為であり、最近は黙って食べる「黙食」という新語まで登場しました。2020年4月に第1回目の緊急事態宣言が発出されて以来、大学構内へは立ち入り禁止、食堂は閉鎖となり、私は、自宅で「3・1・2弁当」を作り、孤食・黙食しておりました。

5月の連休明けからオンライン授業がはじまりました。下宿での初めての一人暮らしとオンライン授業で心身の不調をきたした新生者が、研究室に助けを求めにやってきて、本人曰く、マグカップ1杯くらいの涙を流しました。それ以来、2人分の玄米食弁当を作り共食を開始。1週間で便通がよくなったとのことで、「3・1・2スッキリ弁当」という新語が生まれました。これを3か月続けたところ、前期の最後の日には、私のためにお弁当を作ってきて、授業と試験を乗り切ったと報告してくれました。

コロナで料理づくり

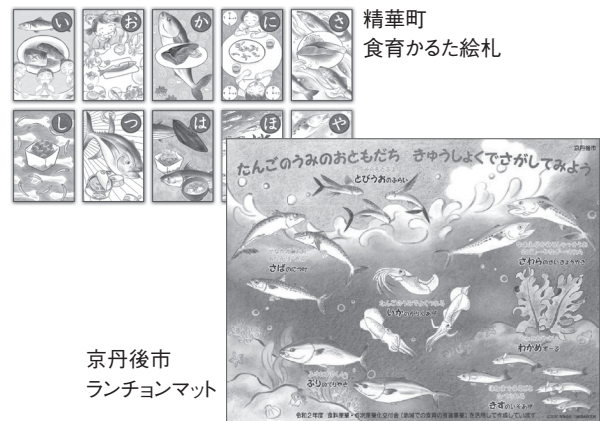
コロナ禍では「おうちごはん」が求められています。私は子どものころから、衣食は全て母の手づくりで育ち、外食はあまりしないのです。約40年間『栄養と料理』を、30年間『主食・主菜・副菜料理成分表』を活用させていただいています。感染流行を機会に、多くの

人が食事と栄養の大切さに気づき、料理に親しみ、自分の食事は自分で料理できることを願っています。

私の定年退職を前に、京都府内全ての26市町保健センターと7つの府保健所に「食育カレンダー」を配布いたしました。乳幼児健診を受診する若いお母さん方など、できるだけ多くの方の目につくところに掲示をお願いしています。

コロナで「さかな丸ごと食育」

今、私に何ができるのか、自問自答の毎日。京のおどりが中止になったために、背景画を描く仕事が無くなった妹の川面美術研究所の日本画家に、「さかな丸ごと食育」のための絵を描いてもらうことにしました。丹後の海で獲れるさかなを描いたランチョンマットと、給食に出てくるおさかな料理のかるたを保育所での「さかな丸ごと食育」に使っていただきました。



作：京都府立大学食保健学科 学生 有本衣織・古川結衣  
画：川面美術研究所 福田寛子

最後に

コロナが教えてくれたものは深い。人間の生活の質と環境の質の共生をめざした食生態学の実践と研究が、いまほど求められるときはないでしょう。2003年の設立趣旨を読ませていただき、その慧眼に敬意を表する次第です。読者の皆さまと共に食の専門家として、新しい時代を拓いていきましょう。

略歴

京都府立大学大学院生命環境科学研究科教授。専門は予防医学、公衆栄養学。医師、医学博士。1981年京都府立医科大学卒業。1999年より現職。好きなものは丸ごとの魚、エプロン姿が似合う男の妻と母、毎日弁当持参の看護師の母、3児の祖母。うち1児は野菜嫌い。



## 基調発言

### 「新型コロナウイルスとの共生」模索の中で、考えなければならぬこと、しなければならぬこと、実力発揮できそうなこと 「食生態学」が積み重ねてきた実績・パワー・マインドを活かして

足立己幸

#### はじめに

世界中で、自然・経済・社会・文化等環境の複合・連鎖的大変化の中で、突然に、大事な人の生命を失った人々へ心から哀悼の意を表します。そして、生業・職業・学業・生活等の場を失ない、人間らしく生きることが成り立たなくなった数えきれないほど多くの人々の慙愧の念を共に感じます。

一方で、私生活を後回しにして医療・保健・福祉これらに関係する多種多様な専門職・それを支える多くの人々の活動で、医療・公衆衛生水準の低下をぎりぎりまでに食い止め続けてくださっている方々へ敬意と感謝を申し上げます。私たちNPOの仲間の中にも当事者として、専門支援者として、厳しい活動をされていることに感謝します。

こうした厳しい現実の中で、人間らしい「食の営み」について、一人残らずの実現を標榜し、食にかかわる専門家を支えるNPOをめざしてきたにもかかわらず、組織的・計画的に何もできないままであったことを、申し訳なく、心からお詫び申し上げます。

遅ればせながら、本誌では、会員の総力を重ね合わせる気持ちで「食生態学の視点を活かした新しい生活・行動様式—新型コロナウイルス感染拡大防止行動をとおして、改めて食生態学の視点から人々の食の営みをとらえ直す」を取り上げることにした。

筆者が「基調発言」を書くことになったが、課題が大きすぎ、超難問で書けない。

幸い、「実践現場からの報告」等は各活動拠点での実際の活動をめぐるとまどい・悩み・不合理・矛盾・これらの複合や連鎖への理解・解決への努力・その成果への喜び・新たな課題発見や提案等がリアルに描かれている。筆者は、これらの課題等に個別に具

体的に対応するほど現状を理解していない。逆に全体を包括して、解決できる展望を具体的に提案をする力もないので、結果、本稿では「答え探しの道案内の提案」をさせていただくことにした。いわば、「実践現場からの報告」から提起された課題について、「食生態学」を活かして課題解決をするために、共に必要と考える点を取り上げて、共有し、各現場で活用し検証し次の議論の種になるといいと願った。

活動拠点、問題になる活動の種類、関連事項等は異なるが、本稿での要検討事項として以下の3点があげられた。これらは「実践現場からの報告」の内容に、不十分とか欠落しているという意味でなく、すでに十分に理解し、実践現場で活用している成功事例から確認し、学んだ点を含んでいる。

#### 1. 新型コロナウイルス感染拡大は

##### 「地球」サイズの変化が「個人」の食へ

「地域の食の営み」の重層構造を理解し、課題に対応して“「生活の質」と「環境の質」の「共生」のバランス”を確認することが重要であると考え。

筆者は図1の原図に当たる「人間・食物・地域(環境)のかかわり」の図<sup>1)</sup>を基礎に、さまざまな実践課題に対応して種々の「地域の食の営み」の図を描き、活用してきた<sup>2,3)</sup>。その一つ、2008年日本栄養・食糧学会の基調講演では、農学部や医学部等他分野の参加者が多かったので、人間の「地域における食の営み」の多面・多様・重層的なかかわりを強調する図2<sup>12)</sup>(今回一部修正)を提示した。当時、筆者はウイルスまでを視野に持たなかったが、1970年代にアフリカ・サバンナでの生物生態現地調査で観察した、巨大なゾウの餌の一端を担う微小な草、また水産資



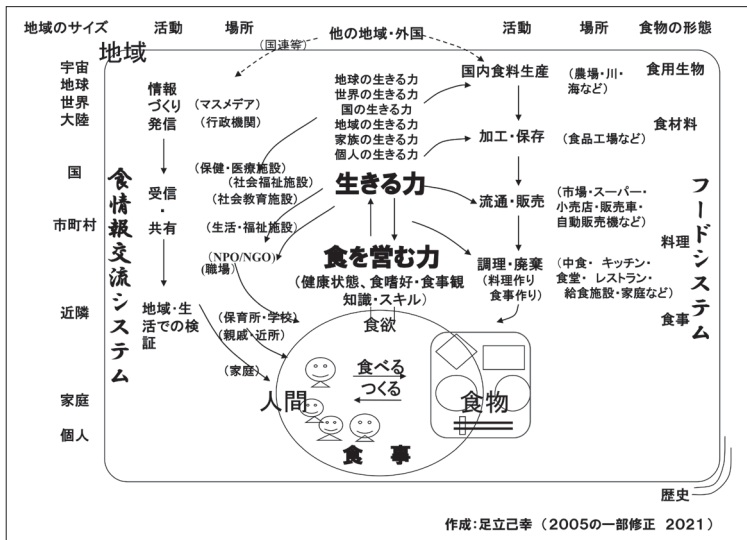


図1 地域における食事・食を営む力・生きる力の形成とその循環

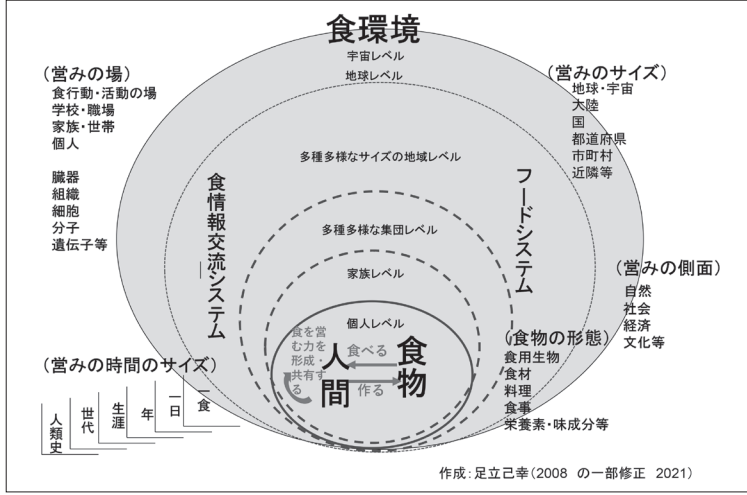


図2 「地域の食の営み」の多面・多様・重層的なかかわり

源の保全関連の討論での出来事。巨大マグロから海底のプランクトンなどの関係は、食物連鎖という概念では説明できないほど複雑にからみ合っているの、国際的には“food-network”と呼ぶ研究者が多くなったと言う。この刺激を受けて、図の中央最上部に、地域の営みを全部包み込むような、計り知れないサイズの地域として、「地球・宇宙」を加筆・明記したのだった。筆者にとっては、小さな生物たちが同じ地球船の同乗者として、「食を営む同じ地域」に住む隣人・友人の一つにつながってうれしかった。

この視野からすると、今回の新型コロナ感染拡大は地球船同乗仲間の一部からの「地球全体の生物生態系がうまく営まれていない状態、いわば破綻が心配な状態の現れ」の叫びのように聞こえる。新型コロナウイルスは私たちの人間の敵でなく、撲滅の対象でもなく、禍の素でもなく、「共生」すべき仲間ととらえられる。これらについて、生物学、人間学、宇宙

学、歴史学等、さらにこれらを横断し、統合する学問の重要性を主張する科学論・実践論等のさまざまな研究者等の持論・討論が活発になっていて、大変興味深い。

やや感情的だが筆者は、新型コロナウイルスの「撲滅」、コロナ「禍」、「with」コロナ、「ポスト」コロナと呼べないでいる。筆者は新型コロナウイルスとの「共生」またはその模索期。withより、双方向の積極的な協働関係を強調したいので、collabrorationから「co」コロナと呼んでいる。しかし、こう言い切るための論拠の一つ、ウイルスが生物か非生物かの学術的議論は進行中であるという。日本ウイルス学会関係者の共通理解と言われる「ウイルスとは、それぞれのウイルスに特異な宿主細胞に寄生して増殖し、…宿主生物に種々の疾病を起こす」と言う見解を基礎にすれば、「新型コロナウイルスは、ヒトと同じに地球生態系の一部に存在し、地球上に生息する生物多様性の一端を担っている」ととらえられる。そしてSDGsの5つのPやめざす17のゴールの多様な実現の検討に欠くこと

ができないと考える<sup>4)</sup>(誤解のないように書き添えるが、人それぞれの価値観は多様なので、本稿でも寄稿者が使用した用語をそのまま使用している)。

しかし現実には、新型コロナウイルスがヒトの生命に直接影響する厳しい病理特性を持ち、感染拡大に対し組織的・計画的な対策が必要であることは周知の事実である。さらに、生物学的・細菌学的・病理学的正体が不明部分が多いので、世界中で、関連分野の研究成果を結集して対策を検討し、WHOを中心とする国際機関をはじめ、国・地方自治体や関連学会等による「新型コロナ感染拡大防止対策」やそのガイドラインが示されている。私たち生活者はこれをふまえて、各自の人間観・世界観や専門力を発揮しあい、感染拡大防止を実現することが必須になる。

まだ、細菌学的にも正体が解明されていない。肺に直接侵入して死に至る、後遺症での味覚障害等の報告事例は多く、栄養・食分野にとっても身近に

危険な状態であるのだ。

さらに、多くの調査等でも明らかにされているとおり、新型コロナウイルス感染拡大は経済格差・健康格差・食格差等の負の連鎖拡大をさらに進行させている。この現状では、SDGs等が指南する“誰一人とり残さない健康・免疫力・食を営む力”を育てる点からも、感染拡大防止は緊急課題である。直面している感染拡大防止の視点から、栄養・食のすべき点は極めて多い<sup>4)</sup>。

すでにNPO法人食生態学実践フォーラムとしては、その活動理念として、「地球全体を視野に実践と研究をすすめること」を明記し、「地域の食の営み」の図中央の、育てたい力の最上段に「地球の生きる力」と明記し、会員で共有してきた(図1)<sup>3,4)</sup>。

地球サイズで「地域の食の営み」をどうとらえ、何をしたらよいか、この機会に具体的な十分な議論をしなければならないが、「食生態学」の創設、NPO法人食生態学実践フォーラムの設立、同「15年のあゆみ」等機会あるごとに確認しあってきた「食生態学のめざすこと」であるので、この方向にすすんでよいというプライドと社会的な責任を持ってすすんでよいことになる。

筆者が強調したいことは、全ての人が地球サイズで専門性を発揮しつつ仕事をするべきだということではない。世界地図を開いて、自分の行き先を確認するのと同じように、まず多面、多様・重層的な関わりを持つ地球サイズの「食の営み」を全体俯瞰し、その中に自身の活動拠点や役割を確認し、再度必要ときに、地球サイズの世界地図を眺めながら、自身の役割を果たしているか、目的の方向に近づいているか、セルフチェックしながら評価し、情報交流し、必要に応じて協働・連携の仲間づくりもすすめるとよい、ということである。

## 2. 今こそ必要なのは、食べる一人ひとりが、

### 適量で良質の「食事」として仕上げ、食べる力

フードシステムが大混乱し、全年代の在宅時間が長く、家庭内食事が増加し、食事への関心・行動変容・実行の日常化が急速に高まっている。しかし大量に提供される食物や食情報は提供者側の内容・サイズで「料理」中心である。

国や自治体や関連組織はWHO等の新型コロナウイルス感染拡大防止の枠組み、国内の専門家委員会等の検討をふまえて、「一人ひとりがどんな感染予防行動をすることが望ましいか」を提示してきた。「感染リスクが高い5つの場面」、そのシンボリックな「3密を避ける手引き」等で、全国民に“行動変容”を呼びかけている。

子どもたちについて保育所や幼稚園、小・中・高校・専門学校や大学等の教育機関の休校による在宅学習日の増加、成人については在宅やりモートでの勤務システムへの移行によるや在宅時間量の増加、各種福祉施設の活動休止や時間変更、医療システムの緊急体制への適応・大変更等、全世代の生活・行動様式に大変化がすすんでいる。本誌「実践現場からの報告」から知ることができるとおり、予想を超えた広く・深く負の方向に連鎖する変化が生じ、家庭内外の食環境の大変化をもたらしている。

家庭内では家族一人ひとりの生活活動や生活時間の変化、それらにともなう食欲や食へのニーズの変化。さらにこれに対応して、食事担当者の時間的、労力的、精神的負担の変化も大きく、自身が社会的な活動をすすめながらの、ライフ・ワークバランスの調整も困難な環境変化下での食事づくりになっていく。

多様な大変化に共通する問題点の一つは、図1のフードシステムの各部分の変化にともない食材等のまとめ買い、インターネット注文による宅配、レストラン料理の出前やテイクアウト、市販弁当や市販料理の購入・利用者数、利用頻度、内容量共に増加が加速している。これらの変化に共通する一つは、受け取る内容が食べる人に合わせた量や内容でなく、成人用の一人分、家族一括、グループ一括であること。多くは提供者側の決めた商品の単位であり、朝食抜きのサラリーマン用ランチサイズや夕食後の飲み会サイズ、または輸送用の段ボール箱サイズであることが少なくない。そして家庭内に持ち込まれた内容と量の範囲で食事内容が決まり、家族内配分がされがちなことだ。

一方、食情報交流システム側の問題点も浮上してきた。マスメディアやSNSでの食情報の露出度が急向上し、年代や性を超えて食事への関心が高まり、情報入手即実行という、いわば食事づくり行動の変容

段階を急速に押し上げる方向ですすんでいる。

「有名レストラン料理が自宅でも食べられる」「有名シェフのレシピを簡単に作れます」「超時短料理」「男性の得意料理、キャンプでもすぐ作れます」「子どもたちも一緒にできます」等々の呼びかけであること。テレビやスマートフォンで簡単に真似・追試ができる動画、雑誌での大きな写真入りの紹介、有名人が自宅のキッチンで自撮りのプレゼンテーション等表現法も魅力的に工夫され、大量に流されている。そして、雑誌や書籍で繰り返し活用できる。これらの教材を使って作った食事内容が家族中の食嗜好にも影響し、食欲に影響し、次の食物選択を変化させていく。魅力的でなじみやすく、わが家の明日のメニューにも採用され、おいしく食べられ、繰り返され、自己満足や自己効力感を高めて、他者への情報発信へとすすむようだ。

タイトルに食事という用語が使われている場合が多いが、中身は「料理」や「食材」情報に留まることが多い。食材・料理・食事の区別もほとんどされていないことが多い。付け合わせの料理紹介で1食分が出されるときでも「どんな人の1食」かの説明はなし。成長期の元気な小・中学生なら、体重コントロール中の父親よりハンバーグのサイズを大きくする、同時に付け合わせの副菜料理も同じくらいの割合で多く添えてあげましょう……等の話題はほとんど聞かれない現状だ。

遅々としてすすまなかった「食事づくり」について、性差をこえた行動変容が急速に進行する表現・伝達手段など、栄養・食教育関係者にとって学ぶことは多い。しかし、このままでは「栄養不良の二重苦」による健康不良者の増加が加速することになる。

### 今こそ、フォーラムの実績・グループ力を活かした「3・1・2 弁当箱法」の出番！

科学的・実践的根拠を積み重ねた、食べる人のからだ・心・暮らし・地域にぴったり合った1食のものさし「3・1・2 弁当箱法」は国際的にも評価が高い優れものだ<sup>5)</sup>。このコンセプトや5つのルールを基礎に持ち、新型コロナウイルス感染拡大防止の合言葉や生活者の願いを組み合わせたキャッチフレーズに展開することなどが求められる<sup>5~7)</sup>。

### 3. 「3密回避」だからこそ、「共食」が大事 (図3)

国や自治体が全国配布した「感染リスクが高まる5つの場面」に、場面1(飲酒をとまなう懇親会等)、場面2(大人数や長時間におよぶ飲食)、場面3(マスクなしでの会話)で楽しそうな食事のイラストが描かれたからだろうか。2020年の年間新語・流行語大賞をとった「3密」の後押しを得たからだろうか。「感染防止のために共食を控えるべきだ」という飛躍したメッセージが全国中に広がっている。「飲食店では斜めの座席に座る」「静かなマスク会食を」、さらに「黙食」奨励の新語まで話題になり、横並びの、可能なら時間差の一人食が理想の食事の食べ方のように、エスカレートしている。前記5つの行動様式の基になったWHOの“Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public”には一言も共食否定と書いていないのに。心身共に不安で、家族全員の健康を気遣い、正しい新情報がほしいこの時期に、一番身近で日常的な「食事・共食」の場が禁止されるはずがない。同じような心配をする人々から最近「人間らしい食事にとっての家族との共食の必要性を研究・実践してきた足立はどう考えるのか」の質問も多くなった。「3密回避」だからこそ、どんな「共食」がよいかを考えるチャンス。離れていても共食は十分にできる」と答えている。すると「離れていても共食といえるの?」と返答されることも多い。

1978年、共食に関するはじめての研究論文は学会誌に「共食なんて栄養学研究の範疇に入らない」と採択されなかったが、2000年代になって関心が高まり、食育推進基本計画の行動指標や評価指標として全国的に使われるようになった。実践からの課題提起で、科学的根拠を得て、施策に活用される等いわゆるActive researchの成功事例と評されるなど、驚くばかりだ。しかし、残念なことに、変化している現代の特徴をふまえた人間生活や社会活動における共食の具体的概念や意味等についての議論が少なく、いわば共食・孤食の形骸化がすすみ、悲しんでいたのも、これらの質問は、共食の概念についての再考を迫ってきたことになり、感謝している。

図3は、1970年代以来の共食・孤食研究成果で、公表し、全国的に活用されている「共食」の定義<sup>8~11)</sup>を基礎にした諸「共食」の概念を基礎に、「共食」の概念(一般的には定義)の重層構造の全体俯瞰図で



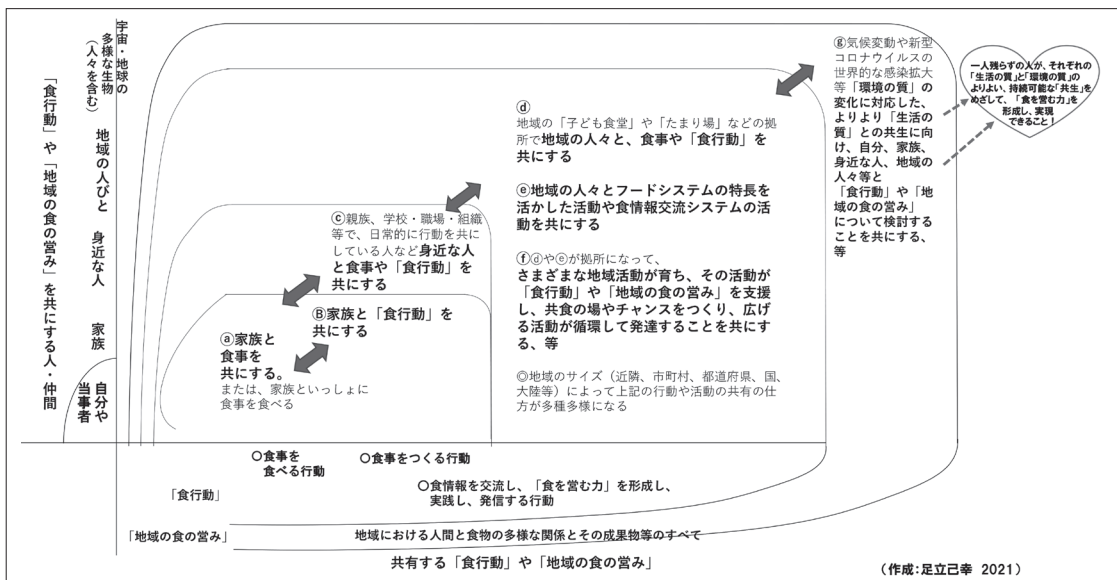


図3 「共食」の概念(定義)とその重層性

ある。多様な「共食・孤食」のとらえ方を俯瞰し、その上で自分自身や組織等の行動や活動の位置づけや役割確認ができることよいと考えた。本稿が初出になる。主な特徴は次のとおり。

- ① 共食の概念を形成する要素として、『「食行動」や「地域の食の営み」』<sup>1~3)</sup>を共にする人・仲間と『共有する「食行動」や「地域の食の営み」』にした。
- ② 縦軸には「食行動」や「食の営み」を共にする人・仲間等について、図1や図2と同じに、下から「食を営む地域」のサイズを広げる方向で、自分や当事者、家族、身近な人(親族、学校・職場・組織等で日常的に行動を共にしている人など)、地域の人々(地域のサイズが近隣、市町村、さまざまな組織、都道府県、国、大陸、地球等多様なので、それぞれ関連する地域)の人々とした。さらに今回は、本稿p4~5に書いたように、切り離して生活することができない「地球・宇宙の多様な生物」(もちろんヒト・人間を含んでいる)を位置づけた。これらは図に描けなかったが扇状に重なる関係性を持っている。
- ③ 横軸には共有する「食行動」や「地域の食の営み」を示した。筆者らの共食研究ですすめてきた順になるが、人間の食事を食べる行動、これに「つくる行動」や「食情報を交流し、『食を営む力』を形成し、実践し、発信する行動」。これらを総称して「食行動」と呼んでいる。「食行動」の背景や結果や循環的な営み、すなわち地域における人間と食物の関係の全てを総称して「地域の食の営み」と名づけている<sup>1~3, 7)</sup>。

- ④ 「共食」のゴールは何か、何をめざすのかについて、当事者や関係者で共有することが重要だ。右上に♡で示した。地域の特徴や当事者の気持ち、専門性や得意技を活かして手が届きそうな具体的なゴールを小型の♡でつないで描くとよい<sup>7)</sup>。
- ⑤ 両軸の交差部分に、従来から使用してきた共食の概念を挿入した。
  - ① 共食・孤食研究の起点・出発点で注目した「家族と食事を共にすること」。「家族と一緒に食事を食べること」でもよい。
  - ② 家族と「食行動」を共にすること。「食行動」のどんな小さな行動でもよい。今夜の食事で食べたいことを言い合うことでもよい。
  - ③ 2002年筆者らの調査で、独居者が多くなる中、別居子との電話を月に1回以上交わしている高齢者の食生活や生きがいが度良好であった。その後の各種調査で「身近な人との共食」の効果が浮き彫りになった。
  - ④ 最近多様化がすすむ家族形態、就労状況の変化の中、家庭での食事の補足・充実をめざして社会的な役割を果たしてきた「子ども食堂」「学習支援での食事」、同世代や異世代一緒に各種「投げどころ」等、今、全国各地での実践成果や課題が出され、地域のどこかを拠点に「食事を地域の人々と一緒に食べる」「協力し合って食行動や食の営みを育てること」。
  - ⑤, ⑥ 「地域の食の営み」のフードシステムと食情報交流システムの双方向の連携や活動が活発に

なっている。世代を超えた“共「食体験」”“共「食学習」”“共「食貢献」”の輪も広がっている。これらの活動の連携グループを行政が支え、住民主導で町中が動き出しているところも少なくない。

⑨ 本図は気候変動や新型コロナウイルス感染拡大が、複合的に、全世界の食生活を変化させてしまっている現実を共食の視点で位置づけた。「地球サイズの食の営み」のあり方や課題について考え、早急に話し合わなければならないことを示している。「一人残らず、一人ひとりの『生活の質』と『環境の質』のよりよい共生」について、どの方向に、どうすべきか、何ができるか、自分を発揮して何ができるか等を考え、話し合い、共有する。共食について「環境の質」優先で考える必要性を示している<sup>12)</sup>。

⑥ 多様な「共食」の重層構造を全体俯瞰できることから、やはり出発点は日常行動を共にしつつ、食べる行動の頻度を多く繰り返している「家族と一緒に食べる、家族と食事を共にする」がコアになっていること。

⑦ 共食の内容・形式・様式・交信手段も含めて多様であるので、自分や当事者に合った共食を選択的・主体的に、育てていく可能性があること。それぞれの入り口から主体的にかかわることができることを知らせてくれる。

⑧ 記載内容を参考にしながら、自分たちが考える「〇〇の共食探しワークシート」への展開できることである。これも重要な「共食」の一つ。

図3は、当初から人や家族やグループや地域のそれぞれににとっていい、互いを思い合いながら使う「〇〇の共食探しワークシート」としての活用を期待して開発をはじめた。用語が難しいときには、説明文を修正し、子どもたちもわかるイラストで描いて使うとよい<sup>7)</sup>。記入した完成形をめざすのではなく、希望や意見を出し合うたたき台だけでもいい。生活環境等厳しい中で、現実を話し合うことができないときは夢の話でもいい。「今は給食の衛生面優先で、かつ安い食材調達が第一だから共食どころではない。共食の話はあとにしてくれ」というトップの施設なら、「緊急事態を乗り越えたら、こんな共食の場を作りたいと考えています。よい案があったら、付箋に書いて貼っておいてください」と職員控室の壁に貼ってお

くのもいいかもしれない。順不同で列挙したが、こうした思い合い・悩みの共有・情報交換等の全てが、実は一番大事な「共食の真髄」と考えている。そして、こうしたことを日常的に、頻度多く、繰り返してできるのが、図3の左下、共食・孤食の出発点である「家族と食事を一緒に食べる」ことになる。

国際的には、healthy dietからplanet dietへ、sustainable dietへシフトアップしようとする具体的な議論の場が多くなっている。まさに図1や図2の地球サイズで共食・孤食を全体俯瞰して、何をゴールにし、何を優先してやるべきか、栄養・食の特殊性を活かし、自分の場や専門性や得意技を活かして、何をすべきかを考えあい、実践しあいたいと願う。

#### 参考文献

- 1) 足立己幸, 食生活と環境のかかわり, 食生活論, 足立己幸編著, 秋山房雄著, 東京: 医歯薬出版, 1987: 79-121
- 2) 足立己幸, 生活の質 (QOL) と環境の質 (QOE) のより良い共生を, 日本栄養士会雑誌 2008; 51: 817-822
- 3) 足立己幸, 「生活の質」と「環境の質」の持続可能な「共生」をゴールに共有することの必要性—食生態学の実践と研究から, フードシステム研究 2020; 27 (3): 124-136
- 4) 足立己幸, 食生態学から「SDGs」「食品ロス」をどう見るか, 食生態学-実践と研究 2020; 13: 18-19
- 5) NPO 食生態学実践フォーラム, 「3・1・2 弁当箱法」  
<https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>
- 6) 足立己幸, 栄養・食教育の枠組み「料理選択型栄養・食教育」、主教材「食事の核料理 (主食・主菜・副菜) を組み合わせる」・「3・1・2 弁当箱法」による食事法: 1970年代からの食生態学研究・理論・実践の環をふりかえり、現在の栄養・食問題解決の課題を問う, 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 2017; 9: 49-83
- 7) 足立己幸, 安達内美子, 持続可能な「栄養・食教材開発のPDCAモデル」の提案: 食生態学を視座とする教材開発プロセスでの検証, 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 2021; 12: 67-96
- 8) 足立己幸, NHK「おはよう広場」. 知っていますか 子どものための食卓, 1983; NHK 出版
- 9) 足立己幸, 今、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・栄養研究所年報 2014; 6: 43-56
- 10) 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
- 11) 足立己幸, 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, 食生態学-実践と研究 2014; 7: 2-3
- 12) 足立己幸, 創刊にあたって, 食生態学-実践と研究 2008; 1: 2-5

#### 略歴

女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授。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。1958年東北大学農学部卒業。NPO法人 食生態学実践フォーラム理事長。

# 保育園の栄養士の立場から気づいたこと、考えたこと

丸井浩美

私が働く保育園は、東京都文京区にあり110年余りの歴史をもつ同仁美登里幼稚園につながる保育園として、2006年に認証保育所として設立、2015年に認可保育所となりました。0歳児10名、1歳児10名、2歳児15名の計35名の乳児の保育園で、キリスト教主義の保育をしています。昨年度末から広がった新型コロナウイルス感染症により、保育園生活がどう変わったか、その中で管理栄養士として感じたことを書いてみたいと思います。

### はじめてのことで、二転三転しながらの対応

2020年2月、新型コロナウイルス感染症の深刻さに実感がわからない私たちに、中国から来日されているご家庭から登園を控える旨の連絡がありました。その後、医療関係者である保護者の方々の様子からも、報道より実際の状況は深刻であることを知り、緊張が走りました。卒園、入園・進級を控え、未知の感染症にどう対応しながら保育をしていくのか、国や都の会見、区からの通知、それらに出てこない情報に神経を張り巡らせる日々でした。

4月7日、国の緊急事態宣言、8日に区より通達があり、4月9日～5月6日まで保育園は原則として「臨時休園」、家庭保育が難しい家庭には「緊急特別保育」の実施となりました。これまで「休園」という概念のない保育園なので、保護者のみならず職員もとまどいました。そして、臨時休園は5月6日までの予定が6月末日まで延長となりました。しかし、5月末には感染が落ち着いたこともあり、6月1日から開園というように二転三転しました。緊急特別保育は、職員の人数を絞っての交代勤務とし、園長、主任、看護師、管理栄養士のリーダー層の職員は、対面での会議は週1回、それ以外はオンラインで、感染拡大防止対策と保育のあり方を考えていきました。そして、休園明けは区の幼児保育課から届いた「文京区の保育所における新型コロナウイルス感染予防対策」、全

国保育園保健師看護師連絡会学術委員会の「保育現場のための新型コロナウイルス感染症対応ガイドブック」を参考に検討を重ねました。

### 食事での対応も試行錯誤しながら

食事は、飛沫感染によるリスクが高いこと、子どもは手づかみで食事をすることが多いことから、食事前の手洗いの徹底をはじめ、座席の位置を工夫する、おかわりをしない、保育士と一緒に食事をすることを控えるなどの対策がとられました。調理にあたっては、給食の衛生管理基準に則って消毒や温度管理をより徹底する、調理場の作業環境が密にならないような作業動線を考えました。献立作成にあたっては、入園・進級後の約2か月にわたる休園で子どもの状況がわからないので、子どもたちが好む食べやすい献立を中心にして、その後、子どもたちの様子を見て、栄養面に配慮した献立、食事時間が長くないような献立を考えていくことにしました。とはいえ、実際にやってみると簡単にはいかず、その都度、話し合い、試行錯誤しながら、新しい生活様式の中での保育を模索する日々が続いています。

### 感染予防により食事の提供方法が変わる

本園は、子ども一人ひとりを大切にすることを保育理念としています。給食に子どもをあてはめるのではなく、一人ひとりの子どもに合わせた食事の提供に



少人数で対面を避けての食事。



努めてきました。1歳児クラス、2歳児クラスは、その子の「遊ぶ・食べる・寝る」のリズムに合わせていけるように保育室の環境設定をし、保育職員と給食職員が連携を図って食事の提供をしてきました。また、食事時間だけでなく、食事量も一律ではなく、初めは少なめに盛りつけ、食欲に応じておかわりをしていくという方式でした。

しかし、三密を避けるため少人数のグループ制での保育となり、環境設定も変化しました。感染を予防するため、子どもが使っている食器への玉じゃくし、箸、トング類の共有は不可となり、おかわりはなくしました。一方、おかわりに対応することがなくなったことで、大人が立ち動くことが減り、食事時間が落ち着いた雰囲気になったことで、子どもたちが目の前の食事に集中して食べるようになったことなど、これまでの食事提供の方法を見直すきっかけにもなりました。

### 保育士の専門性で乗り越えた、 新たな「共食」のかたち

本園は0・1・2歳児の保育園であるため、日々の食事そのものが何よりの食育と考え、保育士と一緒に食べることを大切にしてきました。しかし、それもできなくなりました。そして、緊張感ばかりが漂う重苦しい食事時間がしばらく続きましたが、徐々に保育士の力が発揮されるようになってきたのです。保育士は、日々の保育の中で子どもとの間に信頼関係を築く力を持っています。マスクをしていても笑みをたたえ、時にそっと子どもに手を添え、応答的な関わりを持ち、子どもに寄り添っているのです。話はできなくても、離れて坐っていても、一緒に食事をしていないということではないのではないか、食事を楽しめないわけではないのではないか。私たちがこのことに気づいてからは、日に日に、保育園での食事時間が穏やかなものとなってきました。保育士の専門性の力を目のあたりにして、改めて保育園の食事は、「保育士と栄養士との連携によって、園での生活全体の中で紡ぎ出していくものである」と強く感じました。

### 栄養士の業務も変わる

#### 今まであたり前だったことができない

一方、感染拡大を避けるために、保育職員と給食

職員の動線が交わらないようにした生活が続いています。出退勤時、給食職員は給食室の裏口を使い、更衣室・休憩室も保育職員と別にしました。それにより、休憩時に子どもの姿や食事のことを話すことができなくなりました。職員間で情報共有が必要なことは会議で扱いますが、会議には出てこない些細な、でも本当は大切なことを共有するのが難しくなっています。このような状況の中で、栄養士は保育室と給食室を行き来していることから、栄養士が保育と給食をつなぐ大きな役割をもっていると感じる日々です。

また、食事を安心安全に提供していく上では、これまでに経験したことがないようなことも連続しています。マスクや使い捨て手袋、アルコールや次亜塩素酸ナトリウム、手洗い石鹸などの消耗品の品薄状態にはじまり、一時は粉ミルク購入も制限がかかったり、小麦粉やバターなどの入手も難しくなった時期もありました。食材は主に地域の個人商店で調達していますが、米屋、牛乳店はコロナ禍で廃業となり、青果店、精肉店、魚屋も、また緊急事態宣言が出ればどうなるかわからないという状況です。

6月1日に再開となった保育園でしたが、1・2歳児組が全員揃ったのは11月になってからです。一方、0歳児組では、育休の延長、復職の目途が立たない、コロナ感染が心配で家から出られないなどで、4家庭が未だ自主休園中です。また、保護者の働き方も変わり、夕方から夜にリモート会議が入り、子どもの生活リズムに影響するケースも出てきました。食事づくりに苦労している家庭もあります。

このように、保護者の働き方や家庭での生活にもいろいろな影響が生じるようになる中で、今後、子どもと保護者にどのようなことができるかを考えていくこととなります。「保育所保育指針」に示されている保育所における保育の目標「子どもが現在を最もよく生き、望ましい未来を作り出す力の基礎を培う」ことを胸に、このコロナ禍の中でどのような食事提供ができるかを問う日々が続いています。

#### 略歴

学校法人同仁キリスト教けやき学園 同仁美登里保育園 管理栄養士。女子栄養大学卒業後、社会福祉法人久美愛園、学校法人自由学園を経て、2012年より現職。

# コロナ禍でも、食で子どもの心も体も健康に！

森田咲紀

## 突然の休校決定に戸惑いながら…

2020年2月27日、それは突然のことでした。3月2日からの急な休校。とにかく今やれることをやろう、これから必要になってくることを考えようと、そこから試行錯誤の日々がはじまりました。6年生で予定していた卒業前のお楽しみバイキング給食が中止。予定していた給食の繰り越し物資が発生する、それを含めて献立を立て直す、献立を決める、注文書やアレルギーの書類・献立表などを作成する、そして休校延長が決定する、それが全て無駄になる……、今までに経験したことのない日々でした。

## 休校中の学校では…

休校中、子どもたちは元気に過ごしているのか、食事はどうしているのか、コロナウイルスに感染していないかなど、毎日子どもたちのことが気になりました。家庭学習の課題配布のための登校日が設定されたことから、とにかく思いを届けよう、何か伝わればと家庭向けに通信を発行しました。免疫力アップの食事、家で簡単にできる昼食のレシピ、給食がないと不足しやすい牛乳や野菜の大切さ、不規則な生活にならないよう朝食の大切さなどを取り上げました。

## 学校再開が決定し…

6月から、いよいよ学校が再開されることになりました。近隣の市町村は、対応がさまざまでした。パン、牛乳、ヨーグルトなど、全て個包装で提供できるものだけにしたり、個包装のおにぎりを業者に委託したところもありました。本町では、どのような給食が提供できるか、食べ方はどうするのか、教室で同じように配膳してよいのかなど、正解のない中で、教職員がそれぞれの立場で最善の方法を検討しました。休校中の栄養不足、栄養素の偏りが心配されます。検討の結果、本町の今後の給食の方針として「コロナは長期で考える必要がある」「無理なく持続でき、感

染を予防するためにもしっかりと栄養をとって元気なからだをつくることを最優先で考える」という食事の大切さを重視したものに決まりました。2週間だけ、通常3品の給食から1品だけ減らして配膳がスムーズにできる工夫をして実施し、それ以降は、通常の献立で提供することに決定したのです。食事の大切さを理解していただけたことはうれしい反面、感染予防への不安も感じました。

一方、会話を楽しみながら会食をする、グループ給食のスタイルは見直さなければなりません。また、配膳方法も改めなくてはなりません。本校では個人差に配慮した配膳方法を取りながら、食べ物を大切に育てる給食指導をすすめており、これらの取り組みにより、残食は毎日ほとんどありません。そこで、どうするか迷いましたが、配膳は給食当番が衛生チェックをより徹底した上で行い、配膳後の量の調整は担任が行うことにしました。衛生面にできる限り配慮しながら、残食ゼロが継続できるようにしていくための配慮です。そして、無言でも楽しい給食時間になるよう、毎日実施している給食放送では、今までよりも楽しくなるような工夫をしています。子どもたちからは、「毎日、クイズ楽しみにしてるよ」「みんなで話ができないのは寂しいけど、放送でいろいろな話が聞けるから楽しい」などの声も多く、これからも楽しい給食時間をめざし、いろいろ考えていきたいと思っています。



6月にはじめて給食を食べる1年生。

## 給食再開

学校に元気な子どもたちが戻ってきました。「やっぱり給食最高!」「早く給食、食べたかった!」などの声や子どもたちのたくさんの笑顔に、生活のリズムは大丈夫なのか、家庭の味に慣れ給食はしっかり食べられるのかなど、それまで心配していた気持ちが消え、休校以前の給食に向かう自分の感覚に戻っていくことができました。自分が給食と共にあることを、子どもたちの存在で改めて感じた“給食再開”でした。



マスクでおかわり。残食ゼロは継続。

## 夏休みに給食

授業時間を確保するため、夏休みが短縮されることになり、その期間も給食を提供することが決まりました。猛暑の中、弁当を持参させることのリスクを考慮した判断でした。厨房への冷風機の導入、和え物や牛乳は直前まで冷蔵庫で保管、教室へは保冷剤を使用して届ける、冷凍デザートの回数を増やす、その他衛生管理への配慮と、猛暑の中でも子どもたちがしっかり食べられるようさまざまな工夫をしました。教室では冷房が入っているものの、コロナ対策として、会食中の教室の窓は全開を基本としていましたが、あまりの暑さで子どもたちの体調を考えながらの換気となりました。

また、熱中症対策として給食づくりがはじまる前に給食室で麦茶を作り、家庭から持参した水筒が空になった児童へお茶を追加できるようにしました。同時に、朝ごはんをしっかり食べてくることも呼びかけました。

## 子どもたちへの笑顔に寄り添う食育を

文部科学省から示された「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～学

校の新しい生活様式～」に、調理実習は感染リスクが高い活動として行わない(地域の感染レベルによる)と明記されたことから、担当していた料理クラブや毎年地域と連携して実施していた5年生の米粉パンづくりなどは中止となりました。その他の食に関する指導においても、グループ活動や体験活動の見直しが必要となりました。また、各学年、授業時間数の確保の面からも、今年度、食育をどうすすめていけばよいか、どうすすめられるのか心配でした。

しかし、コロナ以前に比べて、子どもたちは健康について関心をもつようになったと感じています。それは「コロナにかかるのが怖い」「コロナになると死んじゃうの」など不安を感じている声や、「コロナにならないように野菜をおかわりする」「森田先生が考えてくれた給食を食べて健康になる」など私への言葉や態度、行動から伝わってきます。多くの行事の見直しや活動が制限されることによる子どもたちのストレスや、感染拡大への不安、冬場の換気の問題など、終息が見えない中で課題は山積ですが、これらも子どもたちのつぶやきに給食・食をとおして応えたいと考えています。



6年生の保健体育での食育の授業。

本校は、学校目標の一つに「好き嫌いなく感謝して食べる子」を掲げ、給食指導にも学校全体で熱心に取り組んでいます。今後も栄養教諭として子どもたちの笑顔のために一人ひとりの子どもたちに寄り添っていきたいと思います。

## 略歴

愛知県海部郡大治町立大治南小学校 栄養教諭。大学卒業後、愛知県の学校栄養職員として17年、栄養教諭として13年間勤務。愛知県栄養教諭研究協議会副会長を経験し、現在、全国学校栄養士協議会愛知県代表を務める。



# 学校現場に立ち続けて感じること

加藤耕平

## はじめに

この原稿依頼が届いた数日後、緊急の職員会議が開かれて「隣の小学校で新型コロナウイルス陽性の児童が出たため、本日より休校になっています」との報告を受けた。市内2件目の休校であった。

埼玉県新座市は、東京都に隣接している。学区内に駅もあり、都心へ働きに出ている保護者も多い。このため、初期の頃から新型コロナウイルス対策について、神経質になる日々がはじまった。筆を執っている11月28日現在、ようやく戻ってきた対面での出張が、再びオンライン式へ変更となりはじめた。昨日は、本校卒業生の通う中学校で生徒の陽性反応があり、急遽下校となるとの連絡が入ってきた。本校は修学旅行も中止となり、最高学年においてはさまざまな学校行事が取り止めになった中で、何か楽しい思い出を残してあげたいと、いちろの望みを繋いでいるのが3学期の校外学習である。さて、これが無事に実施できるのか不安がよぎる、そんな状況下である。

学校内の生活や行事、参観、授業の進捗などは例年にない対応を迫られることが多く、正直なところ散々だというのが実状ではあるものの、給食の提供においては9月以降、通常運転に戻っている。冒頭で休校の話を挙げたが、突然の休校への準備などではできることもなく、腹をくくって従来のあるべき給食の提供に務めている。

## 共食

さて、今回のテーマについて学校現場の者として皆さまにお伝えすることは「共食とサンマ」にしようと考えた。

2月末に安倍前総理より、全国の学校現場へ突然の全国休校要請があった。そして3月から5月末までの約3か月間、本校をはじめ数多くの義務教育諸学校（以下、小中学校）は従来の教育活動の停止を余儀なくされた。この間に学校関係者ではない方々も、現

在の小中学校が社会インフラを担っていると感じたのではないだろうか。子どもたちを学校が預からなければ仕事に行けない人の声を、いろいろな場面で聞いたことと思う。そして職場に行くにしろテレワークで在宅勤務をするにせよ、自分の子どもの昼食を日々提供し続けるということに、苦勞された方も多かったと感じている。

令和元年度食育白書によると、国が目標としている「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる『共食』の回数」は、2019年度で10.0回／週であり、目標の11回には到達していない。こちらの指標を見てわかるとおり、昼食は対象外である。このコロナ禍において、CO<sub>2</sub>の排出量が一時的に減ったというニュースが流れたが、児童・生徒の共食が増えたというニュースは一度も耳にしなかった。残念である。

これまで学校給食は、間違いなく共食の場であった。しかしコロナ禍において、突然給食の場は、「前を向いて、周囲と距離を取り、黙々と食べる」時間になってしまった。幸い本校では現在、全ての児童にシールドが配られたことで、従来の班の形にして食べることも可能となった。しかし高学年の担任からは、個々に前向きで食べることに慣れたので、このままでよいという声も聞く。机の向きを変える手間がないので、準備も片づけもスムーズなのだという。新しい生活様式として、個々の前向き給食が定着してよいのだろうか。

ここに書く必要はないが、共食(family meals)を勧めるエビデンスの一つには、食事摂取量の増加がある。今まで学校では意識しなかったが、学校給食はこの恩恵を受けてきたのだと今回改めて感じた。新しい不慣れなクラス、馴染みのないメニュー、連日30度を超える教室など、好きと言われることの多い給食の時間であっても、児童にとって困難な状況は多々あるのだ。そんな状況下でも給食を完食するためには、目の前で食べている友だちの姿、おなかを空

かせていて給食を詰め込んでいる音、楽しそうなおかわりじゃんけんの声などが必要なのだと思った。はじめての学校給食を一人前向きで静かに食べる一年生の姿は、薄味でとっている本校の給食よりも味気なかった。学校栄養士はとかく食品の栄養素や料理にまつわる話が好きだが、もっとエビデンスを軸に、もっと食生態学のような大きな枠組みで物事を考えていかねばならないと思っている。

## サンマ

公教育は平等なサービスを提供しようとする一方で、経済格差などを目の当たりにする機会も多いというのが率直な感想である。引用できるものはないが都市部の自治体では、駅に近い学区の小学校の方がそうでない学区と比べると、学力が高く望ましい生活習慣を送っている児童が多い、というのが暗黙の了解となっている。この方程式のとおり、本校は市内では学力が高く、肥満やせの割合も全国平均と比べて少ない。しかし、今年度は肥満やせの割合が共に上昇した。このことが少し気になっている。過去の記録にさかのぼって見てもここ6年間で一番変化していた。

(%)	H27	H28	H29	H30	R1	R2
肥満	4.8	4.0	4.0	4.3	3.5	6.0
やせ	2.3	2.7	2.3	2.4	2.3	3.3

※上記の割合は、全児童を母数とした保健所への報告書から引用しているため、年齢別となっている学校保健統計とは単純に比較ができない。

時間、空間、仲間を合わせて「サンマ(三間)」と呼ぶことがある。やや脱線するが、本年より市内の体力向上推進委員を拝命している。市内小学校において、新体力テストの課題はソフトボール投げである。体力向上をサンマに照らし合わせてみると、(時間)塾などの習い事による運動時間の不足、(空間)近隣にある広場は野球サッカー禁止という貼り紙のある小さな公園のみ、(仲間)スマートフォン・ポータブルゲームの普及により、屋外で遊ぶ友だちが集まらない、となる。このようにコロナ禍以前より都心部は体力向上に関する「間」が乏しかった。

感染拡大初期を振り返ってみると、まず3密を避け

るために、屋外へ出ることの自粛があった。学校側も自宅での運動や家の前でなわとびをすることくらいしか勧められなかった。また、密集を避けるため校庭開放もできなかった。突然の長期間の自粛生活でフラストレーションが溜まるのは大人も子どもも同じであり、そのはけ口としてお菓子などを食べることは容易に想像ができる。そして、この間に上記で述べた共食の機会さえも減少してしまった家庭があったとしても、不思議ではない。かつて定時制高校で学校栄養職員として働いていた頃、生徒に対して食生活の質問紙調査をした<sup>1)</sup>。その中の食環境の項目では、家族からの健康づくり支援よりも、学校からの健康づくり支援の方がいつも協力的であると回答した生徒が多かった。当時、胸が痛んだ記憶が上記の肥満やせの結果を見たときに、よみがえってきた。

新型コロナウイルス感染拡大をとおして、一時的であれ分断された「間」が上記の結果の呼び水となったと思うのは考えすぎだろうか。先にも述べたとおり、本校は恵まれた学区に建っている。それでも上記の結果となった。これが、本校だけのものなのかどうか、保健所の管理栄養士の方々に見極めていただけることを切に願っている。

私自身、このせっかくいただいた貴重な機会を、学校現場の苦労話を記録に残すことではなく、未来に繋がるものにしたと考えた。関係機関に属される方の中には、厳しく聞こえた部分もあったかもしれないが、誰かを批判しようという意図は全くない、ということだけ最後に一言添えさせていただきたい。

## 参考文献

- 1) 加藤耕平 夜間定時制課程の高校生における食生活の実態把握と給食の時間を活用した栄養教育のプロセス評価 栄養学雑誌, 75, 120-130 (2017)

## 略歴

埼玉県新座市立東北小学校 栄養教諭。日本栄養士会学校健康教育事業推進委員会委員。修士(医科学)。徳島大学医学部栄養学科卒業。2015年より現職。

# コロナ禍の学童保育—宮城県の学童保育から

池川尚美

2020年3月の全国一斉学校休業の要請により、これまで社会的認知度が低かった学童保育が、エッセンシャルワーカーを支える事業として注目されましたが、同時にこの事業の脆弱さも露呈することになりました。東日本大震災後、「宮城県学童保育緊急支援プロジェクト」として、宮城県内の学童保育の支援活動の中で感じてきたことを織り交ぜながら、コロナ禍での学童保育の状況をお伝えします。

## 学童保育（放課後児童健全育成事業）について

学童保育は、法的に確立している保育所と違い、地域差が大きいです。1997年児童福祉法に「放課後児童健全育成事業」として位置づけられ、2015年度からは、国が示した「放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準」に沿った市町村条例と、「放課後児童クラブ運営指針」による運営が求められるようになりました。しかし、法整備までの年月が長く、歴史から来る違いが、まだ色濃く残っています。

宮城県内の学童保育は、公設（直営・委託・指定管理含む）が9割以上で、コロナ禍にともなう利用料減収による運営上の不安はありません。しかし、時間給契約の非常勤職員がほとんどです。学校授業日は午後から、学校休業日は朝から夜まで10時間以上、という不規則な勤務形態で、離職率が高く、人材確保が大きな課題となっています。

## 突然の学校一斉休業から始まった学童保育の混乱

2020年2月の平日最終日の28日（金）、国は週明けの3月2日（月）からの公立学校全国一斉休業の要請を出しました。この1日で、各市町村は方針決定をし、各事業所へ周知、現場は翌勤務日から1日保育に変更になるための勤務シフト変更を行わなければなりませんでした。

春休み明けも学校が再開できず、3か月以上1日保育が続いた地域もあります。突然の休校で混乱す

る子どもたちは、感染不安と出勤前のお弁当準備の負担などでイライラする保護者や、勤務態勢が整わず長時間労働で疲弊する指導員の様子に、過敏に反応しました。特に、ふだんから状況変化に弱い子どもたちは、落ち着かず、急に泣き出したり、おもらししたり、攻撃的になったりしました。

## 大人の感染への不安が、 子どもの日常を非日常に変える

子どもは群れて、接触しながら関係を作り、育っていきます。コロナ禍であろうと、この一瞬一瞬に育っています。「3密」を避けることに徹することは、一方で子どもの本来の成長の機会を取り上げることにもなりかねません。

たくさんの子が触るからと遊具は使えないよう縛りつける、歓声を上げてはダメ、はしゃぐので外遊び禁止、手づくりおやつどころかおやつ提供そのものも否定的に言われるようになりました。何をどこまですればよいのか、正しい知識のないまま、禁止事項が増えていったように思います。

ある学童保育では、おやつの後、自分のコップを自分で洗うことさえ運営者に禁じられました。指導員が念のため洗い直しはしていたそうですが、それでもダメということで、おやつの際の子どもの仕事は全てなくなり、おやつ片づけをする指導員の傍らで手伝いながら、言葉にできない気持ちを伝えていた子どもの姿を思い出し、こうした場も失われるのだと感じました。

東日本大震災後「被災した子どもの心を支えるには、子どもの話に耳を傾けること。それまで



ゴロゴロしてくつろぐ子どもたち。



の生活リズムを保ち、日課の中に役割を持たせ、誰かの役に立つことが実感できる生活を心がけること」が大事だと言われてきました。その経験が活かされていないことを、残念に思います。

### 日常生活をあまり変化させないことでの安定

多くの学童保育で子どもたちが落ち着かない中、安定している学童保育もあります。

施設の庭に遊具を置かず、草花で遊び、野菜を育て、おやつで栽培した野菜を食べている学童保育の指導員は、「学校でストレスをためているように見える日もあるけれど、学童保育ではこれまでどおりの生活で、子どもたちに大きな変化はない」と言います。

コロナ禍以前から、衛生管理の意識が高い互理町中町児童クラブの子どもたちも、穏やかに過ごし、大きな変化はないそうです。ここでは、手づくりおやつを提供にあたり、検便、検食の冷凍保存、調理時の手袋使用、食器乾燥機の使用等々、保育所では当たり前でも、食の専門家がいない学童保育ではなおざりにされていることを、しっかりし実施しています。子どもたちの手洗いも、日常的にしっかりと取り組んできました。玄関から部屋に入る動線上に手洗い場があり自然と手洗いが促されます。またペーパータオルの日常使用は経費的に難しいため、フェイスタオルでハンドタオルを作って手洗い場に用意し、手を拭いたタオルは洗濯用ボックスに入れて指導員が毎日洗濯しています。コロナ対策は、これまでの延長線上



使ったタオルは手前のボックスへ  
(中町児童クラブ)。

### 大人が正しい知識を持って判断すること

衛生面での正しい知識を持って対応すれば、コロナ禍でのおやつ提供も問題ないと思うのですが、あやふやな知識で対応する指導員もいます。コロナ禍以前から衛生管理を理由におやつ提供に制限を設

けている学童保育があるのですが、そこで矛盾を感じる事が間々あります。衛生を理由に個装の袋菓子に限定しながら、お皿を使わないため、子どもたちが袋から出したお菓子をテーブルに直接置いている。果物は子どもが皮をむくものに限定されていてみかんやバナナ



おやつのみかんの消毒  
(中町児童クラブ)。

を出しているが、洗わずに提供している。コロナ禍の今も、指導員はそれに疑問を持っていないようです。

感染症対策の一つに、「大声を出さない」があります。学童保育では、全員そろって「いただきます」を言うために待たされる時間が長くなり、待った分だけ子どもたちの「いただきます」の声が大きくなるということもあるようです。前述の中町児童クラブでは、おやつの合図の音楽が鳴ると、各自のペースで遊びをやめ、部屋に入って来て、その日の仲間とおやつを食べはじめます。全員そろっての「いただきます」はしません



みんながそろうおやつ時間。

が、和やかな時間です。全員そろうことに拘泥し、結果、食べ物を前に声が大きくなるのであれば、感染症対策として一考を要するようになります。

「コロナ渦をきっかけに衛生面を改めて見直し、しっかりやれば、食はより楽しく、より子どもたちが参加しやすく、より子どもたちのことを理解できる機会になる」食をテーマにした学童保育の講座参加者の感想です。学童保育で子どもの日常を保ちながら感染を防ぐには、まずは衛生面の正しい知識の共有からということのようです。

### 略歴

「宮城県学童保育緊急支援プロジェクト」代表。小学校教員・児童館職員の傍ら、親として学童保育運動に関わり、退職後は地域の放課後活動に携わる。東日本大震災後、宮城県内の学童保育支援を目的に「宮城県学童保育緊急支援プロジェクト」を立ち上げ、現在に至る。

# コロナ禍の子ども食堂 「全ての子ども笑顔のために」

山崎正信

## 子どもの居場所としての「子ども食堂」

「どんな子どもでも、おなかいっぱい食べられる場所、安心して過ごせる場所を提供し、一人で食事をしている子どもたち、そして、一人親家庭の親子、一人住まいの高齢者にも気軽に来ていただけるプラットフォームになれば」との思いを込めて、「日進絆子ども食堂」ははじまりました。

食事のあとは、子ども同士、または大学生のお兄さん、お姉さんと遊べる場所、親同士や他世代の方のコミュニティーの場所として、2017年1月にスタートしました。高校生、大学生から70歳までの30名の方々が、ボランティアスタッフとして支えてくださり、18歳まで無料、大人は(子ども食堂継続のための寄付として)500円で、毎回50食を提供できるようになりました。

格差社会の現在、子どもの体験格差、学習格差が広がる中、人々の関係が希薄になるばかりです。子ども食堂は、学校でもなく、職場でもなく、家庭でもなく、何かの施設でもありません。市民の善意による自発的な場所です。こうした居場所が、誰にでも必要な時代です。私たちはこの居場所を提供することで、地域の人々が緩やかにつながり、信頼を育みあって「困った」「助けて」と言える受け皿になり、必要な機関につなげる役割を担えたらと考えています。

日本は、18歳未満の子どもの相対的貧困率が13.9%であり(7人に1人の子どもが貧困状況にある)、先進国でつくる経済協力開発機構(OECD)の平均13.1%より高いという状況です。

「相対的貧困は、子どもや親の外見だけ見てもわからない」という中、2011年に東京で開設されてから現在では4,000か所の子ども食堂が開設され、地域の誰しものが集う、他世代交流拠点となってきました。愛知県でも2015年、「長久手子ども食堂」が開設されてから、今年で180か所の子ども食堂が開設されています。



ボランティアスタッフが笑顔で食事の準備。



手の検査と注意事項を確認する。

## フードパントリーへの転換

新型コロナウイルス感染症防止のため、2020年4月の緊急事態宣言下で、学校の一斉休校により給食はなくなりました。親は仕事に行けなかったり減らされたり、あるいはシングルマザーは「子どものために会社を休んでいいと言われたけれど、時給のため休めば生活ができなくなる」という状況にさらされています。一番子どもに必要とされているときに、子ども食堂は人を集めた活動ができなくなり、経済的困難を抱える子どもと家族に暗い影を落としています。

急遽「日進絆子ども食堂」は2020年3月8日(日)



に、第1回のフードパントリー（食材の無料配布）に切り替え、30家族に90食を配布しました。第1回目は30分で全て終了し、第2回目からは配布開始時刻の10時前より、10数台の車がお待ちいただくようになり、フードパントリーの必要性を強く感じました。

「シングルマザーです。大変助かっています」と、いつも笑顔で明るくお礼を言う女性。同乗の子どもの笑顔が見えるときに、食材収集の苦労も癒やされ、またがんばろうと思います。口頭でのお礼が多い中、「私たち夫婦と子ども2人の4人家族ですが、コロナ禍で主人が精神的疾患にかかり、仕事に行けず、零細企業のため給料がストップし、子どもたちも満足に食事ができず……。心苦しいのですが、毎回食料配布を待っています。本当に助かっています」と、お礼状をいただきました。一人親家庭のみならず、多くの家庭が問題を抱えていることを知り、できるだけ多く



フードパントリーで食材を受け取った親子。

の家庭にお届けできたらと思います。

コロナ禍であるにもかかわらず、企業、団体、個人の寄付も日に日に増えてきて、世の中、捨てたものではないと感じます。子どもたちの笑顔を多くの寄付者の方に、お礼状と配布時の写真を添えてお伝えし、喜びを分かち合っています。

3月の時点で、愛知子ども食堂ネットワーク(84団体加入)の20%強が、子ども食堂として活動していました。それ以外は、一時、食事提供を取りやめ、3月29日(日)から、フードパントリーとして、愛知県下8か所で活動し、多くの家族に食材を届けました。その後、愛知県では子ども食堂を再開しつつ、半数の団体が、毎月フードパントリーか弁当の配布を実施し



30家族に90食の食材を配布。

ています。

今後、子ども食堂の再開後も、フードパントリーの必要性を強く感じています。毎月第2日曜日開催の子ども食堂に、来られない子どもたちや、一人親家庭に継続的に届ける必要を感じています。

フードパントリー継続には、安定的に食材の供給が必要になります。そのためには、フードドライブ受付窓口が必要と思われます。そこで、24時間営業のコンビニとの提携が必要と感じ、2020年12月6日にはファミリーマート日進三本木町店さまのご協力をいただき、トライアルとして実施してまいります。

一日も早いコロナの早期終息と、子ども食堂の開催を願っています。

#### 略歴

いきいき塾 NPO 絆・日進絆子ども食堂 代表理事。愛知子ども食堂ネットワーク 共同代表。2008年、地域の人々の“たまり場”いきいき塾 NPO 絆を設立。2016年、日進絆子ども食堂を開設。2017年、愛知子ども食堂ネットワーク共同代表に就任。



# コロナ禍における社員食堂への影響と対応、 ニューノーマルの社員食堂のご提案

田所伸浩

弊社は、大正3年に創業し、現在、北海道から九州まで全国10拠点・延べ2,600か所で、働く人の憩いの場である社員食堂をメインとして、保育園・学校・病院・シルバー施設など、あらゆるシーンで「食」のサービスをご提供する給食会社です。

2020年1月から現在(11月)に至るまで、弊社が直面した新型コロナウイルス感染拡大の影響とその対応、ならびに今後このコロナ禍にあつて、弊社が給食会社として果たさなければならない使命と考えていることをご報告させていただきます。

## 食堂ご利用者の減少

給食業界におきましても、新型コロナウイルスの感染拡大により、多大な影響を受けました。

学校の休校にはじまり、オフィスでのテレワークの拡大、製造業のお客さまの生産調整などの影響を受けて、食堂のご利用者が大きく減少しました。

弊社上期(2020年4～9月期)の統計では、前年比で食堂のご利用者数が17%減少しました。

病院・シルバー・福祉のメディカル業態ではほとんど影響がなかったものの、前記のとおりオフィスでは27%減少し、中にはご利用者数が前年の50%に満たない食堂もありました。

また、企業の保養所・研修所では、当面の間、施設を閉鎖するところが大半で72%の大幅な減少となりました。

## 衛生管理への影響

一方で、お客さまに安全安心なお食事をご提供するのための、衛生管理体制においても、深刻な影響が及びました。

弊社では全国に30名超の専任の安全衛生指導員を配置し、日々、指導員が2,600か所の事業所を巡回し、食中毒事故未然防止のための衛生指導を、現地現物できめ細かく実施しております。

しかし、4月に緊急事態宣言が出されて以降は、衛生巡回を一時全面的に中止せざるを得なくなりました。6月に宣言が解除されるまでの2か月半の間は、衛生管理に空白ができませんよう、ウェブでの衛生教育などを駆使し、リモートでの衛生指導を実施、食の安全安心を維持してきました。

また、衛生用品として欠かせない不織布マスクが2月以降品薄となり、弊社でも在庫がひっ迫し、布マスクと併用するなどして対応しました。

## お客さまと従業員の感染予防対策

コロナ禍においても、お客さまに安全安心なお食事をご提供するのために、また弊社従業員の感染予防のために、お客さまのご協力もいただきながらさまざまな対策を講じてまいりました。

産業界では、食堂でのお客さま同士の「密」を避けるための対策として、これまでの12時一斉のご利用から時間を区切って2交代・3交代でご利用いただくことによる密の回避、また、カウンターにお並びいただく際の間隔の確保、食事を召し上がる際の(座席を間引いて)座席間隔の確保、対面でのご利用の中止など、ソーシャルディスタンスの確保に努めました。



カウンター前表示と座席を間引いたテーブル。

また、これまでセルフでご自由にお使いいただいた調味料・ドレッシング類は接触感染を避けるため、全て個包装に変更しました。

他にも、これまでお客さまにお好みでお選びいただいていたサラダバー・バイキングなども、中止せざるを得ませんでした。

一方、社内においては、日々の健康管理に重点を



個包装の調味料類を配置したテーブル。

置いた社内ルールを2月に制定し、全従業員に対し、毎日の検温とその検温記録・家族を含めた有症の有無(コロナ感染が疑われる症状)の報告を義務づけて健康管理に万全を期しています。

食堂での販売対応においても、お客さまと弊社従業員双方の安全確保の観点から、カウンターにはビニールシートを設置し、従業員にはフェイスシールドの着用を義務づけるなど、飛沫感染防止対策を実施しています。



対策後の販売カウンターと従業員の装い。

### ニューノーマルの社員食堂のご提案

これまで講じてまいりました感染予防対策は、お客さま・従業員双方の安全確保のためとはいえ、これまで弊社がめざしてきた「お客さまがうれしい、私たちもうれしい」社員食堂の運営からは逆行している感が否めません。

食堂にお越しになるお客さまへの「いらっしゃいませ! ありがとうございます!」のお声かけも自粛しなくてはならない、お客さまに好きなお料理をご自由を選んでいただく選択肢を狭めざるを得ない、等々です。

しかし、コロナ禍は終息することなく、「Withコロナ」の時代に入った今、現状を「ニューノーマル」と認識し、「お客さまが最高に満足していただけるニューノーマルの社員食堂のあり方」をご提案していただければと考えています。

お客さまの中には、テレワークの加速で在館者が激減し社員食堂を閉鎖、保養所・研修所などでは一時休業からそのまま閉鎖となるなどの状況も散見されています。

このような状況のときだからこそ、社員食堂の重要性・必要性をお客さまに訴えていただければならないと考えています。

弊社は、今、新しい健康に対する概念として注目が高まっている「ウェルビーイング(心身の健康・従業員一人ひとりの幸福)」に着目しました。

弊社が考えるウェルビーイングは、「食堂をご利用されるお客さまお一人おひとりの健康の維持増進はもちろんのこと、食事時間を待ち望んでいただき、一人でも多くのお客さまの笑顔が見られるように」することです。それがお客さまの身体の健康・心の健康・社会的な健康につながっていけば、社員食堂の存在意義が高まると考えます。

このような考え方のもと、弊社では、11月から「ウェルビーイングキャンペーン」と銘打って、「心と身体の健康を応援キャンペーン」を展開しています。

1. 食べる健康(肉体的な健康) = 免疫力UP等のメニューをご提案し、お客さまが健康で毎日笑顔で過ごせるお手伝い。
2. わくわくする楽しいメニュー(精神的健康) = お客さまが食堂に来るのが楽しみになっていただく、外食がままならないコロナ禍だからこそそのイベント・フェアメニューの展開。
3. 周りの人と楽しい時間の共有(社会的な健康) = お客さまとのリレーションをベースにお客さまのご要望・ご意見を反映したメニューのご提供。

この3つの切り口から、コロナ禍で制約のある中でも、お客さまに最高の満足をお届けできるよう、現在、産業界はもちろんのこと、全国全ての事業所を対象にキャンペーンを展開しています。

コロナ禍の今こそ、「健康・安心・笑顔」をキーワードとして、「おいしいをもっと。すこやかをずっと。」を追求し続けてゆくことで、社員食堂の存在意義を高めてゆきたいと思えます。



ウェルビーイングキャンペーンの販促ポスター。

### 略歴

株式会社魚国総本社 代表取締役社長。「魚国」は各種施設の集団給食請負、レストラン運営、ホテル・保養所・研修所の運営管理等を行う給食会社。

# 軽度認知症の妻を介護する夫への 食事づくり支援の例をとおして

田村みどり

筆者は、社会福祉法人K(以下、K法人)に管理栄養士として入職し、K法人の地域を食から支える理念に基づいて、埼玉県K市の委託事業である地域包括支援センター(以下、包括)に配属となりました。包括業務をさらに地域高齢者支援に活かすため、介護支援専門員と社会福祉士の資格を取得し、総合相談をはじめ、認知症予防教室や普及啓発事業等に従事しています。

団塊世代が後期高齢者になる2025年に向けて諸施策が出されておりますが、既に認知症に関する相談は増えており、中でも食事づくり経験の少ない夫が妻を介護する例も少なくなく、管理栄養士としてその支援の必要性を痛感し、令和元年度の認知症家族介護支援事業の中で、「男の料理教室(以下、教室)」を開催しました。新型コロナウイルス感染拡大予防(以下、コロナ下)のために中断せざるを得なくなりましたが、その影響を考え、地域包括職員として何ができるのかを考えたいと思います。

## 男の料理教室の開催

2019年度に実施した教室には、男性介護者で65歳以上の方を募集し、脳出血後遺症のある妻を介護するA氏、食に興味がある独居のO氏、特養に入所の認知症の妻に会いに行くことが日課のN氏、認知症家族会を主宰しつつ若年性認知症の妻を16年介護し看取ったM氏、1年ほど前から認知症の妻を介護するK氏の5名が参加しました。一人でバランスのよい食事を整えられることを目標に、普段自宅で使っているみそ汁鍋とフライパンを持参してもらい、自宅で使われているキッチンに似た調理台を選んでいただき(K法人の食事づくり室は多様なユニットキッチンを設置)、毎回2人分を作ることにしました。参加者は、炊飯はできるため、1期4回は料理カード(「Cカード」<sup>1)</sup>)を用い、主題を1回目:みそ汁、2回目:みそ汁とフライパンを使った主菜、3、4回目はそ

れらに副菜を加え、主食・汁・主菜・副菜を一人で作ってもらいました。食事は、1回目は参加者が作るのみそ汁ですが、食事のイメージづくりになるようにスタッフが参加者と協力をして、ごはん、主菜、副菜を作り、食事づくりや介護の情報交換をしながら会食をしました。参加者の要望があり2期目も同5名で継続し、2020年度には自主グループに移行しようと考えていた矢先に、コロナ下で2期3回目からは休止となってしまいました。

## コロナ下で役立った料理教室体験

参加者の感想は、A氏は「妻から、習った食事に高評価が得られ負担感が軽減した」、O氏は「何もできない私だったが基本的な調理技術が習得できた」、N氏は「食事づくりをはじめて体験し妻の大変さがわかり、元気なときに『ありがとう』を言っておけばよかった」、M氏は「基本を学ぶことで応用がわかった」、K氏は「先々のためと参加したが、自分でも作れることを実感でき“やる気”がでた」とありました。

また、コロナ下での現在の様子を参加者に伺うと、教室の再開を切望されておりました。食事づくりについては、A氏は「食事づくりがおっくうになってしまった」、O氏は「1日2回は野菜の切り方を思い出して料理を作っている」、N氏は「調理はしてないが買い物には行っている」、M氏は「一人で作って食べるほど寂しいものはない、何を作るか考えることが男が一番大変なので、基本になるレシピがほしい」、K氏は



1人で2人分に挑戦(コロナ前)。



「みそ汁は自分で作って食事に添えている」とのことでした。

生活の変化については、A氏は「自分が倒れると周りに迷惑をかけてしまうと、自身の健康の重要性に気づき、心の健康のためにも料理教室や習い事を再開した」、O氏は「ボランティアもできないため感染に気をつけて、月4回太極拳に行くようになった」、N氏は「妻のいる施設にも行けずからだも痛い」、M氏は「感染を怖がって他所のトイレに入りたくないからと言って外出しようとする友人を引っ張り出したいが難渋している」、K氏は「妻の介護が大変で他の介護者の方がどうしているのか話したいができない」とのことでした。特にK氏は変化が著しく、K氏の入院を機に妻の認知症が急激に進行し、一人で食事が作れなくなっていました。K氏にとっては、入院により体力が落ちて今後の介護の不安が大きい中、1日3回ある食事づくりは大変で、配食サービスや食材セットの利用や、コンビニの弁当やスーパーのお惣菜で何とか食事を整えていました。その中でみそ汁が作れることは、妻の介護をする自身への抛り所となっているようでした。

### 男性介護者等への食からの支援の必要性

私は包括職員として地域に暮らす介護者を含めて高齢者の生活に関わる相談に応じていますが、管理栄養士としての関心も増幅して、特に男性介護者（介護者が同居している場合はヘルパーなどの公的支援が得難い）にとって、食事づくりが負担になっていると感じてきました。少しでも負担の軽減を図りたいと、包括の諸事業でお会いする機会に、食生活の様子を日常的な会話の中で尋ね、必要性を確認しつつ情報提供や食事づくりの相談に対応してきました。K法人が“地域を食から支える活動”の一環として2004年より随時展開しつつ実施してきた毎土曜日の2か所での昼食の提供、食生活に役立つ情報も得られる共食会<sup>2)</sup>やサロン<sup>3)</sup>、包括が開催するオレンジカフェにお誘いしてきました。利用していただくことで「楽しみにしている」と言っていただき、また日常的な関係を築きながらの支援にもつながりました。その積み重ねの中、食事づくりでの仲間づくりやスキル形成の必要性を痛感し、包括内で提案・検討し、教室

の開催にこぎつけた矢先のコロナ下でした。

参加者5人のコロナ下の状況からも、男性介護者等が抱える介護の負担感、孤独感、加えて食事づくりへの意欲やモチベーションの維持、食材料の調達を含めた食事の計画（献立やレシピ）、調理の基礎的知識と技術等個々人の異なる「食」へのニーズがみられ、支援の必要性・重要性はコロナ下でより鮮明になったと感じます。そして、それに寄り添う支援が必要になっていると考えています。

### 新しい生活様式をふまえたこれからの支援

参加者からの希望もあり、令和2年9月以降に教室再会を予定していましたが、12月に入りK市よりweb開催以外は事業開催休止の指示がありました。何とか開催したいと参加者にweb開催の意向を伺うと、「便利そうだが面倒」「料金が高くスマホは電話機能のみにしている」「事前資料配布ならばLINEやZoomで可能かもしれない」等の意見がありました。現在、包括はLINEやZoomを利用して地域高齢者とのコミュニケーションを図るためにweb環境を整えつつありますので、新しい生活様式が通常の生活様式になる可能性が示唆されていることを好機ととらえ、コロナに感染すると重症になる危険が高い高齢者にこそ、一つの方法として導入したいと考えています。webを活用する受信環境や使用スキル形成などの課題を解決しつつ、個別のニーズに沿った支援と参加者同士が介護の負担や不安を癒し合い、webのメリットを活かした教室がどうしたらできるのか模索していきたいと思います。そのためにも、今できることとして資料（レシピ）作成があり、子どもの食育セミナー<sup>4)</sup>での実践を基に、献立づくりの例示もできる食事づくりカードの作成を準備しています。

- 1) NPO 法人食生態学実践フォーラム
- 2) 社会福祉法人健友会 「なごみ」「Café リフレ」
- 3) 社会福祉法人健友会 「Café リフレ」
- 4) NPO 法人食生態学実践フォーラム、第22～第34回食育セミナー於社会福祉法人健友会みなみかぜ

### 略歴

社会福祉法人健友会（川越市地域包括支援センターみなみかぜ）管理栄養士。介護支援専門員。社会福祉士。女子栄養大学卒業後、病院栄養士勤務を経て、現法人の地域を食から支えるという理念により地域包括支援センターに配属。

# 高齢者施設での新生活様式への取り組み 日々変わる状況のなかで「今できることは何か」を探して

小林雪子

当施設は特別養護老人ホーム82名、ショートステイ8名、デイサービス35名、認知症デイサービス12名定員の入所・通所施設です。私は管理栄養士として、介護職、看護職と共に利用者の生活のサポートをさせていただいています。

施設は、上記施設の他に地域包括支援センター、区民プール、ホールも併設される複合施設で、日頃は区民の方も多く来館され、地域の方への栄養教室なども実施しています。

今回は「コロナ」という言葉をニュース等で聞きはじめた2020年1月頃から現在までの施設内の取り組みと、その中で感じたこと、学んだことをまとめてみたいと思います。

## コロナ発生期（感染症対策予防強化）

当施設では例年11月から3月まで、インフルエンザ等の感染症予防のため、施設内での職員のマスク着用、手洗い、うがい、館内の換気の徹底を実施しています。昨年末に、疥癬<sup>かいせん</sup>の発症があり、マニュアルに沿って、保健所と連絡を取りながら、その原因究明と対応をしている頃に、「コロナ」という感染症名を聞くこととなりました。

コロナに対しての不安以上に、疥癬<sup>かいせん</sup>の対応の方が優先されていたように思います。報道等で状況が明らかになる中、早急に対応したことは、通常の感染症対策に加え、職員は出勤前・出勤時の検温、通勤時にマスクを着用することでした。納品業者へも検温の実施を依頼しました。プールやホールなど入所・通所以外の館内の利用中止、利用者家族の面会は禁止となりました。全職種で必要な衛生用品の見直し、追加購入を行いました。

食事に関しては、厨房が使えなくなったときを想定し、非常食の活用も検討しました。同僚の管理栄養士と協議しながら、栄養価を再計算し、不足がみであった栄養価を補うための食材と容器の追加をしま

した。東日本大震災のときの反省をふまえ、嚥下困難、経管栄養の方への食材、水分補給用の飲料は、通常の備蓄より多くしローリングさせながら使用しています。給食会社と施設外での調理方法なども検討しました。「まずは、安心な食事の提供の継続」という基本的なことを見直す毎日でした。そして職員が感染源にならないよう、休憩時間の職員同士の密を避けるため、職員給食の座席の検討も行いました。

## どのように寄り添うか

入所施設では、毎日、食事介助や嗜好品を届けるため、来所して下さるご家族が多くいらっしゃいます。面会禁止が続く中、利用者が家族に会えないことによる食欲低下が起きるのではないかと懸念されました。また、月に1回、歯科医師が来所し、利用者の摂食状況を専門職が集まり協働して確認を行っていますが、それも中止となっていましたので、誤嚥<sup>ごえん</sup>による事故がないように注意を払いました。幸いにも、それらによる体調変化や事故はなく、春を迎えたころ、利用者の看取りをすることになりました。原則は「家族の面会は禁止」の時期です。「例外を作ったら、他の家族も会いたくなるのではないか」という意見も出ましたが、面会時間や人数制限、導線の工夫をして、家族と共に看取りをすることができました。このときに「～だからできない」ではなく、「現状で何ができるか」、基本方針を全職員が認識しました。

## 季節を感じる献立の工夫

利用者は外出もできない状態です。どうしたら季節を感じてもらえるだろうか。毎日の食事では、いつも以上に旬の食材の使用や、流行の料理を取り入れるよう心がけました。

食事席は、飛沫感染を避けるため、利用者は一方向を向いての食事です。会話ができない分、少しでも皿の中の料理を見て楽しんで食べていただきたい

という気持ちで一杯でした。

夏を過ぎると、さまざまな行事を迎えます。例年は利用者・家族がホール等に集まり、盆踊りや敬老の祝賀、餅つきなどを楽めますが、今回は小規模人数で日数を分けての行事を開催しました。各フロアで行う盆踊りでは、ゆったりと踊ることはできませんが、花火の映像を流したり、的当てや魚釣りなど職員手づくりのゲームを楽しむ工夫をしました。利用者の人数が少なくなったことで、職員の目が行き届き、食事介助もしっかりできることから、おやつや飲み物のメニューを増やすことができました。看護師などの専門職も介助をすることで「炭酸飲料が予想以上に人気があるね」「このメニューは食べやすかったね」とじっくりと感想を聞くことができる、チャンスとなりました。

利用者の一番人気である「寿司」は、調理員がフロアで寿司を握る一大イベントでもあります。今年は「出前」をイメージし、器と盛りつけに工夫を凝らしました。お正月に使用する松花堂の弁当箱に寿司を盛りつけました。調理員のアイデアで、通所の利用者には秋の彩を感じてもらえるよう「紅葉」を飾りました。入所の利用者は異食（食べ物ではないものを口に入れてしまうこと）を避けるため、紅葉のかわりにキュウリの飾り切りをつけるなど、ひと手間の工夫をし、調理員の心ばかりの気持ちを表現しました。利用者からは「お寿司もおいしいけれど、飾りつけが本格的！ 施設でこんなに本格的なお寿司が食べられるなんて！」と歓声が上がりました。

他施設の栄養士との情報交換でも聞かれることですが、行事の際の「食」の重要性（期待感？）は想像以上のものであることを改めて感じました。

本稿を書いている現在は、正月料理について検討中です。毎年1月1日は入所の高齢者の他に、一人暮らしの近隣の高齢者を招いておせちを食べる会を実施しています。今回は中止もやむを得ないと思っていました。会の目的は「お正月を誰ともしゃべらずに過ごすことがないように」という趣旨を考えると、こんなときだからこそ、何とかできないかと協議しています。会食はできないけれど、開催時間を変更し、おせちを持って帰っていただければ、皆さんとも会えるし、おせちも食べられるのではないかと案が出ています。

## 在宅高齢者はどうしているのだろう？

冒頭に記したように、栄養士業務として、地域の高齢者の栄養教室なども担当しています。今年度は、その業務だけが中止のままです。配食サービスを実施してはどうかとの案も出ましたが、衛生面や職員の感染リスクなどの理由から見送られました。緊急事態宣言で買い物も難しかったときの食事はどうされていたのか、現在、食事で困っていることはないか、まだ現状確認ができていない状態で、そのことがとても気がかりでなりません。

## 大切なことは…

私たち福祉施設の職員は、「自分たちがクラスターの原因になってはならない」という強い責任感の中で、毎日通勤し、仕事をしています。全職員が定期的にPCR検査を受け、感染の有無は確認していますが、その精神的なプレッシャーは想像を超えていました。施設によっては、多くの職員の離職もあったと伝え聞いています。しかし、そのような中で利用者が、楽しそうに過ごされる時間を共にできることが、私たちのモチベーションとなっています。

今回このような機会をいただき、約1年の状況を振り返り、驚いたことがあります。それはいつも以上に、基本を見直す時期であったということです。「安心・安全かつ明日が楽しくなる生きがいづくりの食事」を提供するという基本を忠実に、「今わかっている情報や現状で何ができるのか」を他職種連携で考え実施することが、新しい生活様式を考えることで重要なことであることを学び、実践している毎日です。

## 略歴

社会福祉法人東京栄和会（千代田区立一番町特別養護老人ホーム）管理栄養士。女子栄養大学卒業後、病院栄養士勤務を経て、1994年より現職。



# 新型コロナウイルスの感染拡大地域での教育活動

酒井 治子

管理栄養士養成課程での教育活動の一事例として、オンライン授業と、「臨地実習（公衆栄養学分野）」を紹介します。

## 東京 23 区の中では感染者が少ない地域の大学でも、通学することに恐怖のある学生

本学が所在する千代田区は昼間人口約 86 万人、夜間人口約 6 万 6000 人で、感染者は 2020 年 12 月 1 日現在で 230 名と、東京都 23 区で最も少なく、この 15 倍以上の感染者数がある他区とは比べようもないほどです。しかし、千代田区に居住している学生は 3%にも満たず、北は群馬県、西は静岡県、東は茨城県・千葉県から通学してきます。通学の道中や、高齢者のいる家庭へのウイルスの持ち込みを気にされる学生や家庭がみられます。

学生の感染は対面授業を開始した 8 月に 2 名、第 3 波の 11 月で 1 名と、現在 3 名です。学内の濃厚接触者はおらず、感染拡大には至っておりません。しかしながら、近隣大学の発生や、非常事態宣言直前に、千代田区内の大学で教員の死亡者が出たことは、教員を震撼させました。

## 大学でのオンライン授業の現状と課題

千代田区は東京 2020 オリンピックの競技会場もあり、近接する区の競技会場にも囲まれています。そのため、今年度の学年暦は東京 2020 オリンピック競技大会とパラリンピックの開催を前提に作成されていました。そのため、学年暦の変更は、2020 年 3 月 24 日、小池百合子東京都知事が開催を 2021 年の夏まで延期することが宣言されてから、本格的に動くことができたのです。

今年度の大学の授業は、結局、前期は 5～7 月がオンラインでの授業、8 月になってようやく対面の授業が実験・実習を中心にはじまりました。1 年次生は 8 月 1 日がはじめての登校日となりました。

## ① 緊急事態(第1波)中の学内授業

私が担当する講義・実習の状況をお伝えします。前期の講義は講義録画を配信するオンデマンド形式と質問を Zoom で実施。緊急事態宣言中の応用栄養学実習は全て自宅実習とし、「おうちで離乳食」「おうちで介護食」といった感じです。食材以外の購入も憚られたため、使い捨て哺乳瓶と育児用ミルク、ベビーフード、介護食等のキットを作成して自宅へ郵送し、デモンストレーションは録画して配信。自治体での健康診査や離乳食教室等は、住民同様に、授業でも You Tube にて視聴させていただいております。こうした工夫はできても、自宅での実習はスキルの取得の度合いを写真でしか評価できないこと、教員と学生が、また学生同士が五感でもって相互に伝え合う、学び合うことが難しい状況です。

## ② 第 2 波、そして第 3 波の中での学内授業

後期の 3 年次生の科目「栄養教育実習Ⅱ」では、従来から農林水産省を中心とした官民学協働プロジェクト「Let's! 和ごはんプロジェクト」に登録していることから、このメンバー企業等と連携した授業をすすめています。「和食」を切り口にした栄養教育（食育）の計画と、実践的な展開方法を学んでいます。感染者が少なくなった 10 月、感染予防のために学生間の距離をあけ、500 名規模のホールで 140 名の学生を対象に、農林水産省、株式会



M 株式会社から、「食品メーカーの学校での食育活動」を体験。

社パソナ農援隊、マルコメ株式会社、東京児童協会の保育園よりご講演をいただき、国、地域活性・人材育成、食品メーカー、子育て支援での「和食」を切り口とした食育活動とそのつながりを実感することができました。卒業後の管理栄養士のイメージを膨らませることもできたようです。

次週からのグループワークは、Zoomのブレイクアウトセッションを用い、食の循環・環境を意識し、食料の生産・流通（外食）等と連携した食育の計画書、指導案、教材づくりをすすめています。1月には1クラスの半分の学生がロールプレイをしている授業を自宅の学生に生配信し、Google Formを使って班ごとに相互評価したり、Zoomで意見や質問をするなどの予定です。しかしながら、従来から実施していた各班企画のプレゼンテーションに対して外部の講師からアドバイスをいただくことができなかったりと、まだまだ課題は残されています。

## 臨地実習（公衆栄養学分野）での現状と課題

### ① 感染状況を見ながら「臨地実習」の検討

緊急事態宣言前の2020年2月28日、また宣言解除後の6月1日、厚生労働省健康局・文部科学省高等教育局等から事務連絡として「新型コロナウイルス感染症の発生にともなう医療関係職種等の各学校、養成所及び養成施設等の対応について」が通知。実習中止で施設の代替が困難である場合、実習に代えて演習、または学内実習等を実施することにより、必要な知識及び技能を修得することとして差し支えないことが示されました。これに準じ、管理栄養士養成課程では感染状況を見ながらの対応となっています。

### ② 臨地実習（公衆栄養学）の実施に向けて動く

本学では、通常の業務に加え、感染拡大の中での保健従事者の立場や業務内容を学ぶことを目的に、自治体に3年次生の臨地実習（公衆栄養学分野）の依頼をさせていただきました。非常事態宣言の間は実習が中止となり、それ以降の実習の段取りや学生の健康管理、感染者が出た場合の対応フローチャート等を準備する機会となりました。学生へ、また学生から住民への感染リスクを考慮すると、実習実施の判断が難しい状況にあります。

### ③ 何とか実施できた臨地実習

12月現在で、通常どおりの日程で実習ができた学生は103名中52.4%、実習機関39の内14施設。コロナ禍に臨地実習ができる喜びを感じ、熱心に学ぶことができました。市町村の健診、集団教育、施設巡回なども最低限となっておりましたが、実習指導者のご指導のもとどうにか実習ができています。実習日誌や報告から、限られた実習期間でさまざまなことを実際に学んできた様子が伝わり、「ぐっと大人になって帰ってきたな」と感じます。

#### 公衆栄養臨地実習に代わる学内での学習

- 保健所のOBの先生方からご講義
- 保健センターでの子育て講座等のロールプレイ
- 数施設を事例に特定給食施設巡回指導の演習
- 地域資源フィールドワーク（学生が地域探訪をして子育て世代・高齢者世代が接点を持つ地域資源を探索して歩き、紹介し合う）

### ④ 参加できない学生への対応

半数の学生が、実習に全く参加できないか、または実習日数が不足することになりました。不足日数に合わせ、学内で補填する実習授業を組み立て、取り組んでいます。学内での補填授業をプロセス評価をするならば、業務の知識や技術は補填することができたとしても、実習機関の組織や対人サービスを体験できないこと、担当者の住民への想いを把握しきれないこと等が挙げられます。実習が実施できた学生からの報告を基に、学生同士の学び合いの機会を充実していきたいと考えております。公衆栄養学分野以上に、給食経営管理論分野や臨床栄養学分野の臨地実習は困難な状況であり、来年度を含めて十分な教育体制を整えていきたいと思っております。

そして今、都心のど真ん中で敷地がなく、過密な状態である本学は、来年度実施予定の東京2020オリンピックを見据えながら、学内外の授業形態の検討が続いております。学生への愛情だけが生命線ですが、なかなか道は険しいです。

#### 略歴

東京家政学院大学人間栄養学部 教授。管理栄養士。博士（栄養学）。担当科目は、実践栄養教育論、栄養教育実習、公衆栄養臨地実習等。専門は、幼児の食行動発達。地域・保育所等での食育実践に関わる。

# コロナ禍での食支援への挑戦—学生を巻き込んでの活動

浅沼美由希

「岩手県はなぜ感染者が少ないの？」このように思われていた方も多いのかもしれません。

私の勤務地である岩手県は、本州第一位の広大な面積のおかげで、比較的ソーシャルディスタンスを保ちながら生活することが可能です。この影響もあり、岩手県は他都道府県に比べて、コロナウイルスに感染しにくい環境なのかもしれません。さらに、岩手県民の気質と言える忠実さや堅実さが、感染症対策に取り組む上での後ろ盾となり、これまで大きな感染拡大を防いできたのかもしれません。

## 「一斉休校」がもたらした学校現場の戸惑い

岩手県がはじめて新型コロナウイルスの影響を受けたのは、2020年2月27日。安倍前総理による「全国全ての小学校、中学校、高等学校、特別支援学校について、来週3月2日から春休みまで、臨時休業を要請する」を受けて、岩手県内33市町村の教育機関が対応に迫られることになりました。当時の岩手県は、国内の感染者が少なかったこともあり、今ほど新型コロナウイルスの脅威を身近に感じる事ができず、どちらかと言うと「休校による影響」を危惧していました。学校が休校になることで残りの授業はどうなるのか、休校になった児童生徒はどこで過ごすのかなど、次から次に問題が生まれました。そして、困惑するのは児童生徒だけでなく、保護者そして学校現場の教職員にまで及びました。

ちょうどその頃、私が勤務する大学は、学生が春季休暇に入ることもあり閑散とした雰囲気、まさか学外でこのような事態が起きているとは想像しにくかったです。その後、卒業式、謝恩会、次々と予定されていた催しの中止連絡が入る中、日々研究室で業務をこなす私は、「このまま部屋でこもってばかりでよいのだろうか、自分の専門から何かできることはないだろうか」と考えはじめました。もちろん、自分が感染源となり、多くの人に感染を拡大させて

しまったらどうしようという不安から、敢えて何もしないことが支援なのではないか、という考えもありました。

## 「3・1・2弁当箱法」を用いて、小学生への食支援

考えれば考えるほど、不安と戸惑いがありましたが、何より「子どもが給食を食べられなくなる顔」が頭から離れず、「児童に栄養バランスのとれた弁当を届けよう」と決心がつかしました。私は大学教員になる前、学校栄養職員として現場にいたこともあり、休校になった小学生は栄養バランスのとれた給食を食べられない、保護者は昼食を準備しなくてはならない、保護者は共働きが多く負担が増す、とまさにこの3点が、休校による食への影響とわかりました。そして、「今こそ、大学機関が支えるべきとき」と思いました。すぐさま、本学食物栄養学専攻の学生に声をかけると、学生たちも「家に居ても明るい話題がない」「ボランティアをしたい」といった声が上がリ、8名の学生が賛同してくれました。

これまで仙台コア・メンバーの一員として、「3・1・2弁当箱法」を取り入れた食育セミナーを開催してきた経験から、私と学生で「3・1・2弁当箱法」による栄養バランスのとれた弁当を考案することにしました。既に、学生も授業で「3・1・2弁当箱法」を習得していたので企画が立てやすく、弁当のメニューは学生からの意見と普段学校給食で提供されているメニューを参考にして、2パターンを考えました。そして、大学が所在する滝沢市役所に趣旨を説明すると、快く弁当の提供方法を検討してくださいました。また、地元の米生産者の方に弁当提供の相談をすると、「いいよ、米、持っていきな」と食材を提供してくださいました。予想よりとんとん拍子に話がすすみ、あっという間に弁当を提供できる仕組みを作ることができました。



## 学生との活動は葛藤の連続

弁当は2020年3～4月の2日間にわたり、学童保育所5か所、計196名の児童に届けることにしました。弁当づくりは大学の給食管理実習室で行うことにしましたが、一方で、学生同士が密になるのではないかと心配でした。そのうえ、学生同士が集まると、嬉しくてたくさん話してしまうのが常。授業ではない活動の中、教員として「話さないで」とも注意できず、どのように指導したらよいか迷いました。

学生同士の対話は、個々の考えが深まり、活動がより実りあるものに繋がるよさがあります。そこで、弁当づくりの最中に学生からの発言や発問が生じないように、調理前日の打ち合わせを綿密に行うことにしました。外は春めいてきたとは言えまだ肌を刺すような風が残る中、教室の窓を開け、学生には距離を空けて座るように指示しました。学生はマスクを着用し、担当するメニューごとに分かれ、調理には何の器具を使うか、何時からどのように調理をはじめるか、食材はどのように切るかなどを話し合いました。一見すると、調理準備では当たり前のことですが、調理中当たり前のことが難なくできるように、何度も確認しました。窓が開いた教室は寒かったです。寒さを忘れるほど学生は話し合いに熱中していました。

弁当づくりは大きなトラブルもなく、2日間とも終えることができました。学生は打ち合わせどおり機敏に行動ができ、「(調理中に)～はどうしたらよいか」など密になって話し合うこともなく済みました。調理前日のていねいな打ち合わせは、限られた空間で安全かつ効率よく調理しなければならぬ状況に必要不可欠であると改めて感じました。また、学生個々の行動目標が明確化され、どの学生も責任感を持ちながら行動することができると思いました。

## 弁当を食べる人との出会いから生まれるもの

できあがった弁当は、学生自らが学童保育所に届けました。当初、新型コロナウイルス感染症対策を考えると、学生が学外の児童と触れ合ったり、交流をもったりすることに抵抗を感じました。そして、当日、弁当ができあがるまでは、「教員の私が届け

た方が、事なく済むだろう」と考えていました。しかし、できあがった「3・1・2弁当箱法」を取り入れた弁当を目にすると、学生に「食べるところまで体験することが、食事づくりの全体像をとらえる機会になる」と感じました。これまで食材調達から調理まで「つくる」ことに取り組んできた学生が、弁当を「食べる」児童を目にしないとすれば、食物を「つくる」「食べる」の全体を見ることができなくなってしまうと思いました。まさに、「食生態学の考えから、あってはならない」と思い、学生たちに「さあ、みんなでお弁当を届けるよ」と言いました。

新型コロナウイルス感染の心配があるにもかかわらず、学童保育所では、弁当を持った学生たちを心待ちにしてくれていました。児童から、「コロナで大変な中、作ってくれてありがとう」「みんなで食べるとおいしい」といった言葉をもらい、学生も私も取り組んだ甲斐がありました。また、学童保育所の職員の方から、「いただいたお弁当で、親御さんも私たち職員も笑顔になることができた」とあたたかな言葉をもらい、改めて食の支援の在り方を確認することができました。

今回の取り組みは、幸いにも、新型コロナウイルスに感染せずに済んだことから、皆さんに伝えられるのかもしれませんが、しかし、万が一、誰かが新型コロナウイルスに感染したとしても、感染症対策をしっかりと行った上での取り組みを責めることはできないのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症関連のニュースを聞くと、どうしても尻込みしてしまいがちですが、時間は一刻一刻と過ぎていきます。人にはこの時だからできること、この機会だからこそ味わえることがたくさんあります。終息の見通しが立たない新型コロナウイルス感染症ですが、感染症対策を十分に講じ、食の実践活動に挑戦する必要があるのかもしれませんが、きっと、皆さんの挑戦する勇気を待っている人がいると思います。

## 略歴

岩手県立大学盛岡短期大学部生活科学科食物栄養学専攻専任講師。2019年3月まで、学校栄養職員として盛岡市内小学校・盛岡市教育委員会事務局勤務。

# 「ホールアース農場」における 新型コロナウイルスによる影響と対応

平野達也

富士山麓で有機農業を営む立場から、新型コロナウイルスの影響について改めて振り返りつつ、今後の方向性について考えていることを述べたいと思います。

弊社は、静岡県富士宮市で自然体験活動や環境教育活動を事業として行うホールアース自然学校のグループ会社として2011年に設立されました。約2.5ヘクタールの農地で、合鴨農法による米づくりと、年間80種類程度の無農薬野菜を少量多品目で栽培しています。主な顧客は飲食店、小売店、個人、そして母団体であるホールアース自然学校です。

## 感染防止の自粛ムードによる野菜の出荷減少

緊急事態宣言が発令された4月中旬は、農作物の端境期<sup>はさかいぎ</sup>であり、それほど影響は感じませんでした。しかし、5月以降は感染拡大を防ぐ自粛ムードの中、春野菜が売れない、夏野菜も売れないという状況が続きました。例年であれば、5月は春キャベツやブロッコリー、そら豆やグリーンピースといった収穫シーズン到来を告げる春野菜たちがたくさん出荷される時期です。しかし、取引先の飲食店(首都圏や富士・富士宮地域)が営業時間の短縮や休業に追い込まれる中、野菜の注文が入るはずもありません。また、ホールアース自然学校の各種イベント(田植え体験やアウトドア体験)も軒並み中止となり、野菜の売り上げが激減しました。そんな中唯一、堅調だったのが個人顧客で、定期購入の野菜セットは通常どおり出荷され、貴重な収入源として支えられました。この時ほど、販売チャネルを複数持っておいてよかったと思ったことはありません。

## インターネット・SNSや

### 地元ネットワークによる野菜直販

個人向け野菜セットに対する“巣ごもり需要”の高まりが全国的なものであったということは、各種メ

ディアで報道されていますが、これには周囲の有機農家も随分と助けられたようです。現在、大手の野菜直販のプラットフォームが2つあり、そのどちらからも野菜出品の誘いが頻繁にあることから、需要の高まりを強く感じました。ネットやSNSが普及した社会においては、スマホも“農具”と言われるほど情報発信や販売促進に必要な不可欠なツールとなっています。農家は、畑に居ながらにしてスマホで野菜の写真を撮って即出品し、買い手もクリック一つで注文して翌日届く。さらに、栽培方法や料理の感想などを双方向でやり取りできる関係性が生まれ、コロナ渦の暗い自粛ムードに一筋の光を当てていたように感じました。

仲間の農家は、小中学校の休校により学校給食用に作付していたダイコン2,000本の販売先に困っていることを、地元の子育て支援NPO団体に相談したところ、ママ友ネットワークにより瞬く間に情報が拡散、数日で売り切れるという状況が生まれました。これも、生産者と消費者の繋がりが窮地を救った事例だと言えます

## 飲食店は苦戦が続く

一方、飲食店については現在(2020年11月)に至るまで苦戦が続いている中、それぞれに対応を練っているようです。取引量の一番多かった東京門仲町の居酒屋は、時短営業・休業を経て、最終的に店を閉じ、西荻窪に洋食屋を開店しました。その間、テイクアウト営業やネット通販(自家製ドレッシングや取引先の肉・野菜等)に取り組み、少しでも売り上げを維持する努力を怠りませんでした。オフィス街の宴会需要を見込んだ居酒屋から、住宅街のファミリー向け洋食屋への業態変更の決断は素早く、現在は野菜の注文も定期的に入るようになりました。その他の飲食店もテイクアウト営業はもちろん、惣菜店への業態変更など、生き残りをかけてさまざまな取り組みをしています。

## スーパーマーケットなどの小売り店は 安定的に機能

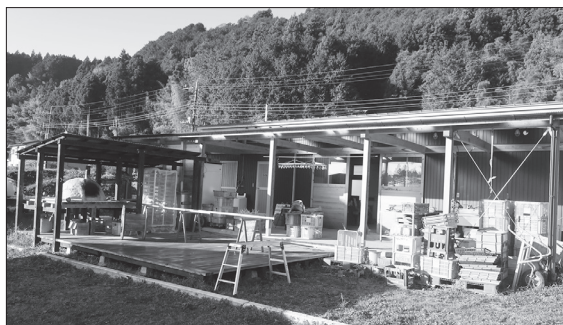
尚、スーパーマーケットや八百屋といった小売店は、外食を控えて自宅で料理をするための食材需要の受け皿として安定的に機能しており、弊社の場合、野菜注文の落ち込みはありませんでした。しかし、卸業者の倉庫には外食産業向けの米の在庫が積み上がっているというような情報もあり、業種・業態によって明暗が分かれているのが現在の状況ではないかと思えます。

幸い、弊社の11月の野菜出荷数・販売額は、Go Toキャンペーンや行楽シーズンの人の移動により、ある程度回復してきたところです。

## 現在（2020年11月）と今後の対応

現在、コロナの第3波が起り、Go Toキャンペーンの見直しが検討されています。顧客である飲食店や観光施設の利用が減れば、野菜の発注量も連動して減るため、まったく見通しの立たない状況が続いています。そして畑では大量のニンジンやダイコンなどの秋冬野菜が出荷を待っています。ウイルスが広がりやすい乾燥シーズンには感染拡大が続くという予測がある中、生産者としてはどのような対応をすべきか、まさに経営判断を求められています。ここで弊社の現在置かれている状況と今後の対応について、述べます。

設立9年目を迎える今年、事業拡大のため小規模ながら「農産物出荷場兼食品加工施設」を新築しました。金融機関からの融資を受け土地を購入し、建築完了・引き渡しが今年3月。つまり新型コロナウイルスの感染拡大初期と同時期でした。4～9月までの売上が前年比6割減と低迷する中、融資の返済がは



新設した出荷場兼食品加工施設。

じまりましたが、持続化給付金に助けられ、何とか経営を続けられている状況です。また、各省庁から補助事業がたくさん出ており、そのうち経済産業省系1件、農林水産省系2件の補助事業に申請し、経営継続のための取り組みをはじめています。具体的には、急速冷凍機等の導入による加工品開発とネット販売の開始、農業機械導入による作業効率化と作付面積拡大といったものです。これらの補助金は、いわゆる“攻め”の農業により状況を打開するためのもので、活用することにより事業が大きく成長する可能性を持っています。同時に、週末に「農場カフェ」の取り組みを開始しました。感染対策を行いながら、オープンエアの出荷場や畑を開放し、コーヒーや窯焼きのピザなど提供しています。



畑には出荷待ちの野菜がたくさん。

「農業」は米・野菜の生産のみならず、フードロス対策を兼ねた加工品製造・販売、人々の交流、環境保全、教育といった多面的な機能・役割を果たす産業であるべきと考え、かねてから構想してきたことが、コロナウイルスを一つのきっかけとして一気に走りはじめました。不思議なことに、平時よりも事業の方向性に対する感覚が研ぎ澄まされ、行動に結びつくスピードも速いようです。従来やり方にこだわることなく、コロナ渦で生き残るための方法を選択し実行してゆく。3年後くらいに、「コロナのおかげでずいぶん変化、成長できたね」と言えるために、ピンチをチャンスに変えてゆきたいと思えます。

### 略歴

株式会社ホールアース農場 代表。2000年、早稲田大学アジア太平洋研究科国際関係学修士課程修了。同年、株式会社ホールアース（自然体験活動の企画・実施、富士登山エコツアーの開発、健康増進プロジェクト開発等）に入社。企業・行政との連携事業を担当。2011年、ホールアース農場設立。



# コロナ蔓延によりコロコロ変化してきた 食品スーパーの裏側

中本彩香

「食品の買いだめでスーパーの商品が品薄！」  
「スーパーのレジが長蛇の列！」3月後半、皆さんもこんな光景を目の当たりにされたのではないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症(コロナ)の蔓延により、私が勤務している食品スーパーは大きな影響を受けています。その影響とは、トイレットペーパーの買い占めからはじまり、自粛要請にともなう食品の買いだめによる品薄、食品の流通や顧客の食生活の変化に合わせた販売アイテムの変更、店舗で感染者を出さないための衛生面対策など、多岐にわたります。そんな食品スーパーの裏側を、皆さんにお伝えできたらと思います。

## 販売商品への影響

私は、首都圏に約120店舗を構える食品スーパーの本社に勤務しています。本社があるビルは9・10階がオフィスで、2階に売り場があります。売り場が大変便利な場所にあるので、入社後、仕事でも自分の買い物用としても活用し、ほぼ毎日足を運んでいました。

そんなある日、レジに普段以上の行列が。コロナによる異変はその日からはじまったように思います。何ごとかと売り場を回ってみると、トイレットペーパー売り場がすっからかん。1壁分広く取っているのだから、かなり異様な光景でした。当初は紙類が品薄になるというSNSのデマが原因の買い占めだったため、店舗としてPOP広告で落ち着いた購入を促しました。しかし、一度覚えた不安な気持ちは簡単に消えないもので、しばらく品薄の状況が続きました。

そしてそれが落ち着かないまま、2020年3月後半の東京都の自粛要請に端を発した、食品の買いだめが起きました。いつもきれいに陳列されている商品棚が、昼でもほとんどすっからかんになりました。トイレットペーパー棚の空きなんてかわいいもののだ

と思えるくらいの衝撃でした。驚きというよりも唾然、といった感じでしょうか。売り場から野菜が消え、肉が消え、惣菜が消え、缶詰が消え、麺類が消え、次々とさまざまな商品が消えていきました。そんな静まり返った売り場の裏で、商品部では電話の嵐でした。配送状況の確認、仕入れ産地・メーカーの変更、作業場人員の割り当て等、業務が山積みでした。とはいえ、全てが品薄になるわけではないのが面白いところです。鮮魚コーナーの丸魚や切り身、がらがらの缶詰コーナーに何個も残された商品など、買って帰っても家族に不人気な商品、使い方がわかりにくい商品、買いだめしても使い切れない商品が顕著に表れていました。これらの状況は当然、その後の販売にも反映されていきました。

自粛にともなう買いだめが落ち着いてからも、コロナの蔓延はなかなか収まる様子がなく、肉食需要増加に合わせた商品構成を各商品部で対応しています。例えば、コロナ蔓延の以前から取り組みはじめていた簡単時短調理品の追加を急いでいます。青果売り場でのミールキットや、水産売り場でのレンジアップ商品(電子レンジ加熱だけで簡単に食べられる商品)など、売り場を占める割合がどんどん広がってきました。一方、外食の自粛により、飲食店で仕入れることができず市場で滞留している商品を、積極的に販売する取り組みも行っています。通常より安く仕入れも販売もでき、お客さまにとっては質のよいもの、普段は販売されていないものを安く手に入れられる機会となり、売り上げもよいようです。生鮮部門本部長からの「こんな状況だからこそ、今まで以上に生産者の声を聴き、助けにならなければ」という強いメッセージが大変印象的でした。本部長の言葉をきっかけに、私は一消費者としてもできることをしていきたいと思い、先日は「鹿児島を応援！」というシールがついたマダイの刺し身を買いました。当社だけでなくさまざまなスーパーで、POP広告や商品

のシールなどで生産者支援をわかりやすく伝える努力をしています。皆さんも、スーパーでも町の食料品店でもネットスーパーでも構いません。商品の産地のことを気かけながらお買い物をしていただけたら、そして皆さんの周りの方々にもお伝えいただけたらうれしいです。こうした小さな積み重ねで、生産者支援の輪を広げていきたいものです。

### 衛生管理面への影響

我々は、感染防止のための衛生面の対策にも力を入れています。お客さまと従業員双方の感染を防止するため、作業場・店頭用にコロナ対策の清掃マニュアルを新たに作成し、徹底しています。本社から各店舗にはほぼ毎日コロナ対策用のメールが発信され、全体の意識づけも行っています。また、お客さまの不安を取り除くため、商品の陳列にも工夫をしています。青果部ではキュウリなどをばら売りしていましたが、お客さまより「他の人が素手で触っているかもしれない商品は買いたくない」という声をいただき、手間とコストをかけて店内で袋詰めにして販売したり、大葉などはもともと袋に入って納品される商品に変えたりしています。惣菜やベーカリーコーナーでも同様です。これまででき立てのコロッケやカレーパンなどは包装容器に入れず、商品全体が見える状態で販売するばら売りが好評でした。しかし、感染対策のため全て袋入り、パック入りに変更しています。購入意欲をそそるような見栄えが多少そがれるものの、この状況下ではやむを得ない判断です。このように、おいしさを伝えられ、売れるとわかっている販売形態をとれないものの、コロナの影響が「食の安心」にも及んでいる以上、お客さまの声を反映させ、少しでも不安を取り除くための取り組みを心がけています。

### そして影響は私にも

最後に、コロナの影響は私自身にも大きく及びました。ネットスーパー部門へ異動することとなったのです。コロナ蔓延やそれにとまなう自粛ムードの中、非接触の食材宅配やネットスーパーが好調。そのような情勢を受け、当社でも新たにネットスーパーを開始することになりました。ネットスーパーのための新たな部署が立ち上がり、私は社内公募にて異動がか

ないました。私は入社以来、品質管理室という部署で食品表示や店舗の衛生管理関連の仕事に従事してきました。この経験をネットスーパー開設にあたっての基礎部分に応用しつつ、前職の栄養管理の経験や大学院での学びをIT技術とかけ合わせて情報発信することで、販売促進につなげていきたいと伝えたいところ、採用されたのです。

私は管理栄養士として、食に対して弱い立場にいる人へ手を差し伸べたいという思いでこれまで仕事をしてきました。これからはじめるネットスーパーが、コロナ対策のみならず、前職の高齢者福祉施設で出会った利用者やそれを支える家族のような人たちの日々の負担を軽くする一助になれば、そして大学院の研究をおし出会った、買い物に対しての困難やもっと食生活をよくしたいが自分だけではできないモヤモヤした気持ちを抱えた人たちの一助になれば、という気持ちで頑張っています。食物へのアクセスの仕方が多様になる中、食環境システムをコロコロと潤滑に回す一端を担うべく、これからも活躍していく所存です。

### 略歴

オーケー株式会社 EC 事業室所属。約5年間、高齢者福祉施設に管理栄養士として従事した後、女子栄養大学大学院修士課程に入学。食生態学研究室にて高齢通院患者の買い物と食生活との関連について質的研究を行った後、2019年オーケー株式会社に入社し、現在に至る。

# 連携・協働の蓄積が力を発揮 「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー

木村 恵

一般財団法人東京水産振興会(以下、振興会)は、東京都中央卸売市場築地市場に隣接する豊海地区(現在の中央区豊海町)に水産基地を造成、管理するための組織として1957年に設立されました。豊海地区は市場関係事業者の冷蔵庫も多く、首都圏への水産物供給の基地としての役割を担うと共に、立地を生かした食育事業やおさかなミュージアム運営などの水産振興事業への取り組みを通じて、供給者(生産・流通)と消費者(都民・国民)双方の視点に立った水産物の振興をめざしています。

## 科学的根拠にもとづく「さかな丸ごと食育」

振興会では、健康、食生活や環境づくりの面から日本人にとってのさかなのよさを明らかにすることを目的に、日常的な水産物の摂食とその効果に関する食生態学的研究(座長:女子栄養大学足立己幸教授(当時))を行い、その成果として「さかな丸ごと探検ノート」(足立己幸編著、竹内昌昭著、東京水産振興会(2011)/以下、「探検ノート」)を制作しました。現在は「探検ノート」を活用した「さかな丸ごと食育」を、栄養と食の専門家が集まるNPO法人食生態学実践フォーラムと連携・協働して行っています。その活動の特徴は、学習を支援する質の高い人材を養成し、全国的かつ組織的な活動であること、地域の特徴を活かしていることです。

「さかな丸ごと食育」の特徴は、“人間と食物と環境との関わり”の深さ・広さ・その循環性について、魚を例に食の原点から学び、考え、工夫し、実践できる力を育むことをねらったものです。

## 「さかな丸ごと食育」を基盤とした食育セミナー

振興会の事務所ビル内には、海や魚や水産に関する情報を発信する場として、地域に開放された「豊海おさかなミュージアム(以下、ミュージアム)」があります。そのミュージアムとミュージアムに隣接した食事づくり実習室を場にして、食育事業の一環と

して「『豊海おさかなミュージアム』食育セミナー(以下、食育セミナー)」を実施しています。食育セミナーは「さかな丸ごと食育」に基づく学習会で、地域の大人と子どもが、ミュージアムの展示や映像、図書などの資源を学習に活用して、教材となる魚について学び、その魚を主菜にした食事づくりと共食を実践します。

食育セミナーの特徴は、主に3点あります。

- ①学習者を大人とした「大人食育セミナー」と、主に小学生を学習者とした「子ども食育セミナー」があり、年間計画に沿ってそれぞれ毎月1回のペースで実施しています。2012年に開始してから現在も実施しており、学習者はできる範囲で継続して参加しています。
- ②スタッフである学習支援者は、管理栄養士である食の専門家(振興会の特別研究員で「さかな丸ごと食育」専門講師)、水産の専門家(「さかな丸ごと食育」養成講師)、ボランティアの食育リーダー(「大人食育セミナー」で一定の学習を修了した学習者)、学習環境を整えるマネジメント担当者(筆者)です。また、課題によって振興会の職員や関係者が学習支援計画書を共有しつつ、各専門性を発揮し、振興会全体の協同・連携として実施しています。
- ③参加型の学習会をめざしており、各年度最終の「子ども食育セミナー」では、1年間の学習を「食の循環」の視点で整理し、次年度実施したい学習を提案していることです。

## 思いを伝えたくて情報発信

2020年度は、上記の特徴③の提案をもとに、スタッフが教材の魚とその学習内容、ミュージアムの展示を計画し、学習者が「旬の魚を主菜にした食事」を整える学習会の実施を立案していました。しかし、この度の新型コロナウイルス感染拡大により、これまでどおりの方法での実施ができなくなりました。



私たち学習支援者としては、1) 積み重ねてきた学習者や支援者とのつながりを維持したい、2) これまで参加者が学習してきたことを思い出し、コロナに負けない免疫力のあるからだづくりのために、魚を主菜にしたバランスのよい食事が大切であること、その食事はいつも食育セミナーで作って食べている食事であることに気づいて実践してもらいたい、3) コロナの影響で魚の消費が減り、生産・流通の方々も苦しい状況にある中、魚を食べてもらい「魚と人間と環境の循環」が少しでもよくなる方向になってもらいたい、との思いがありました。そこで、2020年4月24日に「オンライン食育セミナー」と題して、予定していた学習内容を資料にまとめメールで情報発信することにしました。

### 情報発信も工夫していくことが大切

情報を発信してみると、受け取った学習者から「コロナで外出もできない生活に飽き、体調も崩していたところにメールは新鮮」「毎月必ずレシピどおりの食事を実践してくださる食育リーダー」などの返信や反応がありました。しかし、回を重ねるごとに返信や反応が減り、文字情報のみの発信では興味・関心を継続させることができないことがわかりました。そこで、音声つき動画を加えて発信してみることにしました。動画は、上記の学習支援者の一人である専門講師が、これまで学習してきた「さかなを食べることのよさ」について、学習者が改めて気づくことをねらいとして、以下の内容を配信しました。

- ①主食・主菜・副菜の確認と、それらが揃った食事はコロナに負けない食事であること
- ②さかなは生き物であること
- ③さかな料理は多様で自分に合ったさかな料理があること

すると、食育セミナーでつながりのある水産関係の大学の先生からも、「無事届きました。とてもよい内容です。これからも楽しみです」と、思いもよらない反応が得られ、情報発信の方法を工夫していくことの大切さがわかりました。

### 実践してみて、見えてきた課題

インターネットを活用した情報発信は、遠方の学習者にも発信できるよさがありました。一方で、イン

ターネットを使っていない学習者には情報を届けることができないという課題が見つかりました。

例えば、高齢者グループの場合、参加申込などのやりとりはグループのまとめ役の方と電話やFAXで行っていました。このグループにも情報を届ける方法を模索する中、まとめ役の方に電話で相談したところ「印刷物を郵送してもらえれば、グループの皆のために配布したい」と言われました。教材の動画はパワーポイントで作成しているので、全スライドを印刷して、全員に郵送しました。教材が届くと、まず先にご自身が確認され、個別に配布する際「今月はこのレシピよ、アジの塩焼、つぼ抜きよ、セミナーでやったでしょう」などと、これまでの学習内容とつなげて伝えてくださいました。これにより、中核となる学習者とおして、多くの学習者に伝えるという新たな情報発信の形を発見しました。

また、学習者が子どもの場合、メールを使っているのは保護者のため、情報を受け取った保護者が子どもに伝えなければ、情報が子どもに届かないこともわかりました。そこで、高齢者グループと同様に、印刷物を郵送することにしました。その際、宛名は学習者である子どもの名前にしました。すると『「以前、食育セミナーで食べた魚料理を食べたい、取り上げてほしい』『Zoomの学習会をやってほしい』と子どもが言っている』など反応があり、子どもに情報が届いたことがわかりました。子どもからの要望をもとに、新たな情報発信を考えているところです。

### 「さかな丸ごと食育」を広げていきたい

「オンライン食育セミナー」が実施できているのは、これまで食育セミナーを継続して実施してきたことで、学習者、学習支援者、食育セミナーに関わる方々の関係が深まり、つながりが積み重ねられてきたからこそだと思います。これからもこのつながりを大切に継続して食育セミナーを実施していくことで、「さかな丸ごと食育」を広げていくことができればと思います。

#### 略歴

一般財団法人東京水産振興会振興部食育係長として、食育事業を担当。「さかな丸ごと食育」養成講師。2000年3月東京水産大学海洋環境学部を卒業後、同年4月に一般財団法人東京水産振興会に入会。現在に至る。

# “一緒に作って食べる”食育を続けたい！ 塩竈市魚市場「さかな丸ごと食育」

櫻井隆光

宮城県には全国で13港ある特定第二種漁港(特に重要な漁港)が3港(気仙沼、石巻、塩竈)あり、塩竈市魚市場は塩竈港に水揚げされる魚を卸業者につなぐ水産物流通の一面を担っています。塩竈市魚市場は東日本大震災で全壊しましたが、2015年に再建し、これからは直接、消費者に関わる魚食普及を行いたいと、調理設備のある「魚食普及スタジオ」を設け、食育事業を行うようになりました。なかでも、市内の小学生が塩竈市魚市場で水揚げされる魚や市内の水産加工を学びながら、海の魚をおいしい料理に変身するまでを体験する講座は、地元の宮城学院女子大学・平本ゼミと連携して、2016年から継続して実施してきました。筆者は魚市場を管轄する塩竈市水産振興課職員で、かつ「さかな丸ごと食育」養成講師として、魚食育事業を担当しています<sup>1,2)</sup>。

## なんとか活動を継続したい

市内の小学生への「さかな丸ごと食育」は、今年で4年目を迎えました。今年の計画をあれこれ考えていた3月。2020年度はコロナ感染防止のためにできなくなりそうだ、という情報が入ってきました。しかし、これまでの活動で子どもたちが喜んでくれていた顔が浮かんできて、活動を継続したいと思っていました。また、子どもたちは2～4月まで学校が休みで、イベントも全て中止になっていることから、何かやってあげたいという思いもありました。そこで、「できない理由探し」ではなく、どうやったらできるのかをみんなで考えました。

私たち食育に関わってきた者には、もともと魚食を広めたいという思いがありましたが、仲卸業者の「魚が売れなくて困っている」という声も聞こえてきて、何とか魚を食べてもらう活動を行っていきたいという思いを強く持っていました。また、塩竈市水産振興課や塩竈市水産振興協議会(卸・加工などの水産関係業者)も同じ思いで、せっかく継続してきた魚食

普及の活動をやめてはいけない、何とか少人数でもやっていこうということになりました。

そして、現在の「少人数(従来の半数の12名程度)」で、衛生面に留意しながら実施するということになりました。ただ、感染状況により、いつ中止になるかわからないという中ですすめなければならない不安もあり、複雑な心境でした。

## “できることは全てやる”感染防止対策

実施にあたっては、連携している宮城学院女子大学・平本ゼミとも話し合いを重ね、感染防止に留意した学習スケジュールにしました。また、参加者は小学4年生以上で、今まで参加したことがある子どもにして、保護者の方にはコロナ感染防止対策をしながらの実施について説明し、了解を得ました。

さらに、体温や健康状態を記入する「健康チェックシート」を作成し、参加する子どもや大学生にも提出してもらうようにしました。もちろん、当日の受付時には検温をしています。

加えて、施設・設備のアルコール消毒は日常的に実施していますが、講座のある日は参加者の動線に合わせて行っています。このように、感染防止対策を“できることは全てやる”ことで、参加してもらう人たちの安心安全と共に、私たちの不安を少なくし、自信を持って行えるようにしています。



調理前には、手洗いに時間をかけていねいに行う。

## 少人数実施から見てきたこと

7月から、月1回で3回連続と5回連続の2つの講座を実施しました。ただ、12月現在は、塩竈市でも小学生の感染がみられたことから実施できなくなっています。

実際に講座を実施してみると、子どもたちの楽しそうな表情がみられ、みんなで「やってよかった」という思いを共有しました。また、少人数(10~12名)での実施が、新たな気づきをもたらしてくれました。「Fさんは今日はいつもより積極的だね」「T君はいつもの調子が出てないね」など、一人ひとりの子どもがよく見えてくるのです。20~30名で実施していたときにはなかったことを、今回体験してみて、はじめてわかったように思います。

また、子ども2名に大学生1名のグループ編成は、子どもをサポートする大学生の皆さんにとってもよかったです。今まで4名の子どもに同時に対応しなければならなかったのが戸惑ったりする学生さんもいました。それはそれでいい勉強になったと思いますが、子どもが半数になったことで余裕を持って対応できるようでした。

今後、新型コロナ感染が終息した後は、従来の多人数でのタイプと少人数でのものの2本立てで実施していきたいと考えています。



間隔をあけて座って学習。

## オンライン講座など、今後できそうなことがある

コロナ感染防止対策では、新たな「さかな丸ごと食育」の可能性も示してくれました。一般財団法人東京水産振興会のオンライン講座(p34参照)に参加して、リモートでもいろいろな情報を共有すること

ができることがわかりました。今後、塩竈でマグロの水揚げや解体を動画にしたり、オンタイムで全国に発信することもできるのではないかと思います。実際には計画段階ですが、ぜひやってみたいと考えています。



丸ごとの魚に触れる体験は、やはりさせてあげたい。

新型コロナ感染への対応では、現在も試行錯誤しています。一方、少人数実施でもよさに気づいたり、オンライン講座の可能性に夢が広がったりとよいこともありました。また、参加してくれた子どもたちの笑顔から、「がんばって実施してよかった」という達成感を感じることもできました。

今後も、魚市場を拠点とした食育を続けることはもちろん、魚のよさ・おいしさ・魅力をたくさんの方に知っていただき、深刻さが増している「魚離れ」を何とかしていきたいという思いでいっぱいです。

## 参考文献

- 1) 足立己幸編著、竹内昌昭著：さかな丸ごと探検ノート、東京水産振興会(2011)
- 2) 平本福子：食育の場をどうデザインするか、p34-45、p132-143、女子栄養大学出版部(2019)

## 略歴

塩竈市産業環境部水産振興課魚市場管理事務所 技術主任。2016年から塩竈市魚市場での食育事業を担当。2018年「さかな丸ごと食育」養成講師となり、魚市場を拠点とした食育を展開。



# 新型コロナウイルス感染の影響、障害のある人たちから

里見英則、里見見千子

## コロナ禍での障害当事者の生活と感じたこと

(障害当事者より)

僕は、重度の障害があり、普段から全介助で生活をしています。特に、食事は自分一人では食べることができないため、介助の人に車イスの隣に座ってもらい食べさせてもらっています。しかも、僕は手が勝手に動いてしまうのでその手を握ってもらいながら30分以上かかるので、食事の間は密接になってしまいます。

僕がお世話になっているヘルパーさんも施設も、コロナだからということで支援が減ることはありませんでした。逆に、親や僕自身の方が、いろいろな人から介助を受けてうつたら重症になりかねないと心配して、しばらく家族で自粛生活をしました。でも、家族だけでは介助が大変になり、やはりヘルパーさんや施設に頼ることになりました。それでも僕は、通所や通院以外では一步も外出はしないと決めています。

僕は熱を出すと思喘性肺炎になりやすく、肺炎になると息を吐くのが本当に苦しくて、息を吸いたくなくなるほど辛いので、感染したくないと思って、毎日不安で仕方がありませんでした。そんな僕のところへ訪問してくださるヘルパーさんたちは皆、マスク・手洗い消毒を必ずしてくれて、僕自身はマスクをつけることが難しいため、お風呂の中でもマスクをつけて介助してくれます。家族が発熱したときは、家族は隔離、僕のために全身重装備をして入浴介助にきてくれました。涙が出るほどうれしかったです。

僕は一人では生きていくことができないのに、家族以外にも、ヘルパーさんや施設の皆さんのおかげで僕は生かされていると、コロナ禍の間につくづく感じ、感染の不安がある中、介助をしてくださったことに心から感謝しています。

僕は、自分の声で話すことができませんが、介助の人に手を持ってもらい一緒に字を書く方法<sup>1)</sup>(介助付きコミュニケーション方法:「この方法」)で自分の

気持ちや考えを人に伝えることができるようになりました。「この方法」を使って僕たちは、NPO法人こつこつの活動をとおして、重度の障害があり話すことができなくても、意思を伝える方法があることを皆に知ってもらったり、練習したり、通訳者<sup>2)</sup>を育てる活動をしています。そして、今までできなかった学びや体験をする生涯学習を企画しています。

ところが、新型コロナウイルスの感染を予防するために、皆で集まることができなくなりました。僕たちのコミュニケーションは通訳者に密接に介助してもらう必要があるため、お互いの安全を考えて、Zoomでの活動をするようになりました。でも、身近に通訳者がいない仲間は、不安の中で孤独感が強まってきています。僕たちは、周りの不安を説明してもらう機会が少ないため、余計に想像して不安になりパニックになったり、日常生活が変わることで不安になりパニックになったりします。そういう不安な気持ちを通訳してもらい声に出すことで自分の心の中を落ち着かせたり、皆と話すことで同じ不安を抱えていることがわかり、安心したり解決できたりします。そこで、Zoomでもできる当事者研究<sup>3)</sup>をはじめ、通訳者が身近にいる人が困りごとを伝え、通訳者がいない人の代弁ができるか、○×△で伝えられるかなどの研究を続けています。

僕がこのコロナ禍の中で感じたことは、介助者の安全が、僕たちの安全につながるということです。介助や通訳をしてくださる方が安心して僕たちに関われるような方法があれば、お互いが安心できるし、僕たちも頼ることができます。今できることをどんどんやって、信頼しあっていけたらよいと思います。

(里見英則)

## NPO 法人こつこつの活動をとおして

コロナ禍での気づき (支援者より)

NPO法人こつこつでは、発話が難しく重い障害

がある方のコミュニケーション支援や生涯学習・講演・交流活動等を月2〜3回開催していましたが、2月より全て延期しました。緊急事態宣言と共に在宅となった会員やボランティアの近況報告をテレビ通話で行うようになりました。自粛の長期化に向けてZoom会議システムを会員へ勧め、8月の総会よりZoomでの活動が再開できました。

不安な在宅期間中、はじめて画面越しに会えたこと、声を聴けたときのうれしかったこと、長期間の在宅で月1回でも画面で会えることがうれしい等の声が届き、つながることの大切さを実感しました。

オンライン開催の長所は、参加や退出がしやすくなり、遠方からも参加が可能になったことです。一方で、画面越しでは伝わりにくい、受身で集中するのが難しい、疲れる、そもそもインターネットが使いにくく参加できない、面会ができない方への情報提供をどうするか等の課題も見つかり検討しています。

一番悩ましいのが、最も必要としている発話が難しくても、介助により言葉をつむぎだす通訳支援には密接が必須だということです。密を避けるため、支援者目線ですが、通訳以外で意思を伝える手段を探し出す方向に、主体を置くことを考えました。しかし並行して、必要な通訳支援を、より安全に再開できるよう検討することも重要だと気づかされました。それは、「意思を伝えても誤解されたときどうしたか？」のテーマで当事者研究をすすめる中で、「○×△等の簡単な答えで意思を伝えるためには、支援者がその答えを引き出す質問力をつける」「○×だけでは、想いまでは伝わらないことを理解する必要がある」ということを教えられたからです。そして、私が息子の口の過敏がわからず、口へ入れたものを押し出すので食べたくないと思い、食事を下げてしまったことを、「食べたいときほど最初に押し出してしまい、5〜6口目から飲み込める」と通訳で読み取ってもらい誤解に気づいたことを思い出しました。そこで、密接でも安全な対策を取りながら、コロナ禍での当事者の思いを通訳で読み取り共有することで、通訳なしでも寄り添った問いかけが可能になるのでは、と考えるようになりました。

さらに、関心のある支援者の見学や体験・講座や練習ができない状況の中でひねり出したのが、通訳

者のための飛沫防止パーテーション(図1)です。マスクができない当事者と密接に手を取り合う通訳者の安全を考えた感染防止対策として助成金をいただき作成し、試験的に少人数での集会から運用予定です。ちょうど2年前より当事者が中心となり原稿を書いたテキストの「トリセツ」<sup>4)</sup>も11月に発行でき、体験が難しい状況で理解を推進していくための試行錯誤がはじまっています。

(里見見千子)

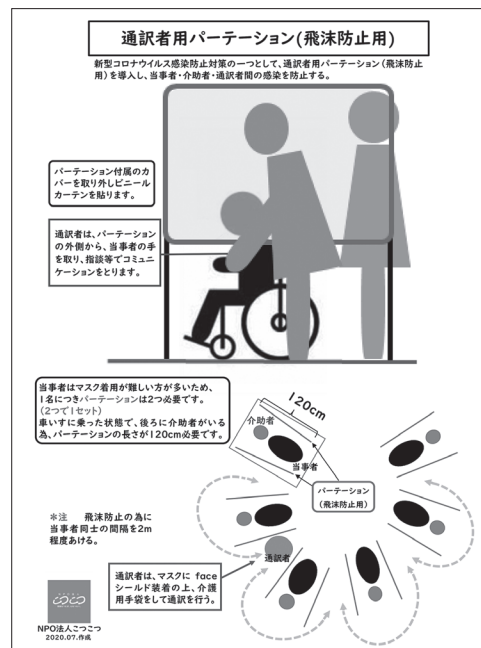


図 1

- 1) 介助付きコミュニケーション方法。「この方法」とは、介助に手伝ってもらいながら言葉をつむぎだす筆談・指談・文字盤・顔談等でコミュニケーションを取る方法の呼び方。短く「この方法」と呼ぶ
- 2) 通訳者。「この方法」で当事者の言葉を読み取る人のこと。
- 3) 当事者研究。自分の辛さをテーマに、自分の抱える問題を自ら研究し分かち合うこと。
- 4) 『重度障害者といわれる「私たち」のトリセツー「私たち」と話しませんか』2020年11月1日発行。問い合わせ先：NPO 法人こつこつ事務局 info@kotsu2.or.jp

略歴

里見英則

平成2年7月生。心臓病・発達障害と診断。18歳で介助付きコミュニケーションに出会う。障害者施設へ通所しながら現在、NPO 法人こつこつ理事。当事者代表として講習会講師や原稿執筆などを行う。

里見見千子

NPO 法人こつこつ 理事長。重度の障害がある息子と話ができるようになりたいと、学習会サロンを創設。2018年にNPO 法人化。

# 新型コロナウイルス感染拡大の中で 越谷市保健所栄養士の奮闘

村田雅美

## 越谷市における保健所栄養業務

越谷市では、平成27年に中核市に移行し、市の保健所が設置され、さまざまな公衆衛生業務を市独自で行うことができるようになった。

栄養関係業務については、給食施設への栄養管理指導、食品関連事業者からの食品表示相談、栄養指導にかかわる団体育成、国民健康・栄養調査等の健康増進法に基づく栄養業務が埼玉県から移管された。当時、移管された業務を行う栄養士は、健康増進法に基づく業務を行う市保健センターに配置され、既存の栄養士2名に1名増員された3名で、食育推進、健康づくり業務、保健所業務に取り組んでいた。

市の組織改正にともない、令和2年度から保健所生活衛生課に栄養士1名(筆者)が異動し、上記栄養業務に専念する予定だったが、異動時期に新型コロナウイルスの感染が拡大し、混乱の中で業務を行うことになった。異動先の生活衛生課では、営業許可調査や監視指導等の食品衛生の業務に関連づけて、栄養業務を行えるよう体制を整えてくれた。異動と新型コロナウイルス感染症で不安な日々だったが、食品監視に同行して、栄養管理指導や表示の確認等の業務を行えるようになり、不安も徐々にぬぐわれていった。

## 保健所における感染症拡大防止対策

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止に向けて、保健所全体として対応する体制がとられ、担当課以外でも患者搬送やドライブスルーPCR検査等の業務を行っている。感染リスクの高い業務であり、職員同士で励まし合いながら行っているが、患者搬送では、一人で搬送用の大きなワゴン車を運転して慣れない住宅街に行かなくてはならない等、感染防止措置を行ったうえでも、不安と気疲れが多かった。

## 担当業務における感染症拡大防止対策

担当業務では、毎年実施される国民健康・栄養調査が中止になった。通常窓口で対応すべき相談業務や申請届出の受理業務では、アクリル板等で飛沫による感染リスクを抑えるほか、来所不要な郵送等による対応を行った。郵送等での対応では、記入間違いのないようにFAXで事前に確認する等、お互いの手間が増えてしまった。

また、食品営業施設への監視業務は、感染者数の増減等の状況を見ながら必要最低限で行った。給食施設では感染症対策を行いながら、個々の栄養管理や食育活動を行う栄養士や調理師の様子があがえた。利用者にとってコロナ禍で唯一の楽しみとなる「食事」を、健康的に提供する大切さと共に、利用者へ対面する機会が減った環境下で食育の場を作る等、施設での苦労を感じた。

毎年実施している食品関連事業者や給食施設への研修会は、会場での健康チェック等の対策を講じて開催した。開催にあたっては、3密を避けるために参加人数を抑え、オンラインでも研修会に参加できる体制を整えた。オンラインでの研修会の開催は初めての試みだったため、試行錯誤しながらの実施になったが、参加者の満足度は高く、オンラインでも十分に情報提供ができることがわかった。しかし、オンライン研修に対応できる施設が少なく、参加は全体の1割程度と少なかった。また、オンライン参加者へ意見交換の場を設けることができない等、オンラインを取り入れることへの課題も残った。

## 地域の健康や栄養摂取の状況

今年度は国民健康・栄養調査が中止になる等、現在の地域の栄養状況を具体的に把握することが難しいが、家庭での食事が増えている一方で、テイクア



ウトや弁当の利用が増えている現状から、食卓は一緒でもそれぞれ好みの食事をとる個食が増えていると想定される。テイクアウト商品や弁当等に栄養成分表示を行う等、食環境整備をすすめることが望ましいが、小規模の飲食店等にはメリットが少なく、導入や継続が難しいのが現状である。環境を整備するためには、住民の健康・栄養情報のニーズが高まる施策を行うことが必要だと改めて感じる。

## 終わりに

日々変化する環境にとまどうこともあるが、多職種と連携して業務することの大切さを痛感する。今後

も、食の安全安心と健康的な食生活の推進に向け、新しい生活様式に合わせた支援方法を検討していきたい。

## 略歴

越谷市保健所生活衛生課 管理栄養士（食品営業を行う事業者への栄養指導と衛生指導等を担当）。平成26年越谷市入庁。保健医療部市民健康課（保健センター）勤務（市民への栄養指導、給食施設への栄養指導と食品製造業者への栄養成分表示相談）を経て、令和2年より現職。

## 新型コロナウイルスに関連する情報コーナー

### □「食」に関する講演会

京都府「食育シンポジウム～withコロナ社会の食を考える～」

山極寿一（人類学）氏の基調講演「食の進化とコミュニケーション：ポストコロナの時代を見据えて」など。コロナと人類の共生を考える上で興味深い。講演の動画と記録あり。

<https://www.pref.kyoto.jp/shokuiku/shinpojiu.html>

### □食糧支援

一般社団法人全国食支援活動協力会

新型コロナウイルス流行に関する食支援活動調査報告から、「子ども食堂」の活動ガイドまで、さまざまな情報が提供されている。

<https://www.mow.jp/archive.htm>

### □子どもの暮らし

国立成育医療研究センター「コロナ×こどもアンケート」

子どもたちの心身の健康や権利が損なわれることを憂慮した研究者・医師らが集まり、子どもたちと保護者の様子をたずねる全国オンライン調査を4回実施し、結果を公表している。

[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/index.html#3tab](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/index.html#3tab)

### □海外（アジア）の状況

全国社会福祉協議会「私たちモコロナとたたかっています」

日本で社会福祉従事者研修を受けたアジア各国の方から、各国の福祉現場情報（動画）が具体的にわかりやすく報告されている。

[https://www.shakyo.or.jp/bunya/kokusai/covid-19\\_video.html](https://www.shakyo.or.jp/bunya/kokusai/covid-19_video.html)

（文責：平本福子）

## コロナと共の暮らしから

新型コロナウイルス感染予防により、今年度の活動は諸々の変更を迫られましたが、“できることを、できるやり方で”の精神で実施してきました。総会・理事会は書面評決となりましたが、運営委員会はリモートで顔を合わせながら例年どおり6回行うことができました。これにより、活動が「全面自粛」に陥らず、軌道修正しながらすすめられたと思います。

具体的な活動については、調査・研究事業では、「新型コロナウイルス感染拡大をとおして、改めて食生態学の視点から人々の食の営みをとらえなおす」として本機関誌第14号を発行することになりました。また、研修事業はリモートや対面での小規模開催に工夫しながら、「さかな丸ごと食育」「3・1・2弁当箱法」で実施し、新たな研修方法の模索につながりました。食育セミナー事業も、小規模ながら年度内に実施しました。さらに、プログラム・教材開発事業では、例年どおり「食育カレンダー」を発行し、「3・1・2弁当箱法」のHPの掲載情報の拡充や弁当箱(600mL角型2段)の制作などを行いました。加えて、国際協力事業では、「3・1・2弁当箱法」英語版リーフレットの開発をすすめています。情報発信事業でも、例年どおりHPの更新、ニューズレターの発行を継続することができました。

### 全ての人が生活しやすい社会になってほしい

2020年3月6日より、夫は仕事上のトラブルがあり、トンガに行ったきりです。トラブルの方は解決しましたが、未だ帰国の目途すら立っていません。残された私と子ども2人は、高齢で持病のある母の助けで何とか暮らしています。

そんな中、「なぜ、自分はこんな目にあうのだろう」と思うことがあります。特別定額給付金の申請では、世帯主である夫が不在のため、署名や印鑑の不備により申請書類が2回も戻ってきてしまいました。受け取れたのは8月の末でした。DVを受けている女性が、給付金を受け取れないという報道がありましたが、全く異なる事情で受け取れないケースもあるのです。また、トンガでは新型コロナウイルス感染者はゼロです。しかし、日本では海外からの帰国者は、空港から帰宅するのに公共交通機関を使用できません。成田国際空港から名古屋までのタクシー代は13万円です。さらに、大学での授業がオンラインとなったため、私は長時間座位での仕事が増し、坐骨神経痛になり、車の長距離運転も不安です。中部国際空港から入国できないかと夫と相談していますが、永住ビザが失効するのは必至です。技能実習生が自国に帰国できない、日本に入国できないなど、外国籍の方々をめぐる問題の渦中に我が家もあるだと感じます。

現在、多くの方が私以上に理不尽さを感じているのではないのでしょうか。ウイルスは誰にでも平等に感染するのに、人間が構築した社会システムは不平等です。全ての人が生活しやすい社会こそ、誰一人取り残されない社会と思います。

安達内美子(名古屋学芸大学、食生態学・栄養教育学・国際栄養学)

## 忘れないよ、覚えているよ、ありがとうのメッセージ

一緒に暮らした母は、お祭りや誕生日のとき、来客があるときになどに作ってもてなしたのが、五目寿司です。母が一時期住んだことのある福井の郷土料理にも出てきますが、この五目寿司にはしいたけやタケノコ、ニンジンなどに加えて必ずひじきと高野豆腐の煮たものが加わります。酢蓮や錦糸卵、絹さやえんどう、そして、必ず金時豆の煮豆がトッピングされます。

何回も母と一緒にこの五目寿司を作ったので、今でも我が家の食卓に頻繁に登場します。

連休も夏休みも顔を見せない県外に住む娘たちの家族へ、姑の祥月命日に合わせ、この五目寿司の具を宅急便で送りました。

その日の娘のフェイスブックには「朝に母が、お墓からLINEでビデオ通話してくれたのでオンラインでお墓参り。そして、大好きだった祖母の得意料理の『五目寿司』の具を私と妹に送ってくれたので、妹の家と食卓は違えど、同じ懐かしい味で祖母を想うことができました。コロナで会えないけれど、つながれた粋な計らいに感謝です」。

薄金孝子(元 神奈川県 管理栄養士)

## 一人暮らしのコロナ

3人の娘たちは皆独立し、夫は単身赴任。人生初の一人暮らしを謳歌していたとき、コロナで先の見えない不安に襲われました。もし一人暮らしの自分がコロナにかかったら、誰にどう連絡して、どうやって病院に行って、食べるものはどうするのか……。

そんなとき、私を救ってくれたのは「韓ドラ」「ウクレレ」「オンライン食事会」です。ご多分に漏れず韓ドラは、「愛の不時着」にはまって3回以上視聴。主演のヒョンビンに萌え、ヒョンビン出演の映画・ドラマを観まくりました。ウクレレは、夫が誕生日プレゼントに贈ってくれたもので、はじめは乗り気ではありませんでしたが、どんどんのめり込みました。へたくそな演奏でも、音楽は心を和やかにしてくれる、そんなことを思い出しました。そして、オンライン食事会。夫、三女、私で毎週土曜日の夜、定期的に決行。3人共一人暮らしです。画面に映ると思うと、ちょっとオシャレに盛りつけしたり、一品増やしたりと工夫します。夫もほとんどコンビニ弁当ではありますが、ちゃんと野菜を加えるなどそれなりに気をつけていました。韓ドラで勇気をもらい、ウクレレで心を癒し、オンライン食事会でしっかり食べ元気になる、そんな日々でした。

越智直実(有限会社OCHI NAOMI OFFICE)

## 日常的な協働連携が緊急時の「動画作成」をすすめる力に

2012年3月より、ほぼ月2回実施してきた一般財団法人東京水産振興会「豊海おさかなミュージアム」の「さかな丸ごと食育」学習会(私は非常勤の特別研究員として企画から参加)が、感染症予防対策の方針に従いオンラインでの実施になりました。そこで、食育担当係長と相談し、予定していた学習内容を記した「お便り通信」を4月からオンラインで発信することにしました。

その後、「動画も見たい!」という子どもの声に押される形で、「お便り通信」に動画を加えることを試みました。動画では、子ともたちに現在のコロナとの生活の中で、これまで学んできたことを活かしてほしいと、これまでの学習会とつなげられるようにしました。例えば、「この場面で、おさかな先生(東京水産振興会の水産専門家)はこんな



な話をしてくれたね」「この学習のとき、みんなはこんな反応をしたよ」など、学習会の写真や共食した「魚を主菜にした1食」などを事例に取り上げました。

また、動画の作成にあたっては、内容や具体的な表現方法を考える際に、今まで繰り返し実施してきた学習の成果が積み重なっていることや、スタッフ間の連携が取れ信頼関係が築けていることが大きいと感じています。改めてこの学習会のスタッフであることに感謝し、今後も学習会に関わる皆さんと「ミュージアム」らしさを大切にしたい学習会を作っていきたいと思います。

高橋千恵子(元 大学教員)

---

## コロナ禍の中での家族のルール

義理の母と同居して約1年、2020年2月末に新型コロナウイルス感染症が発症し、生活が目まぐるしいほど一巡しました。食事は今までは大皿に作り、各自食べたい量を取るスタイルでしたが、料理ごとに別盛りになり、今日着た服は玄関で脱いで洗濯に出すなど、家族のルールが今まではあつてないようなものでしたが、ルールが明確化した1年でした。

食卓の向きも、高齢の義母と一番感染の可能性の高い主人は同じ方向を向いて食べるなど、食卓の席も変わりました。最初は受け入れてもらうのに時間がかかりましたが、潔癖な義母は若い私たちの決めたルールに従ってくれました。環境整備にも協力してくれて、やりすぎなのではないかというくらい、家族一丸となってコロナ対策に協力的です。もちろん、このような生活になってからは、自由というものが少なくなりましたが、楽しみを見つけるためにも、主人にお弁当を持たせるついでに義母の分の昼食をお弁当箱に詰めたり、外食に行けない分、いつも作らない料理に挑戦する等、いろいろな工夫をしながら生活をしています。

1日も早く元の生活に戻れるといいですが、このようになってから家族が話し合い、協力し、お互いが納得した形で家族のルールが決まったことは、私の中で大きな進歩となりました。

田嶋尚子(社会福祉法人健友会 特別養護老人ホームみなみかぜ 栄養士)

---

## 「3・1・2 弁当箱法」から献立を考える

店頭からトイレットペーパーが消えた2月末には、家での食事がこんなに変わるとは想像できませんでした。4月に緊急事態宣言が出され在宅ワークが推奨され、人との接触を少なくするために買い物は週に1回程度でまとめてと言われても、今まで週に2~3回は買い物に行き、その場で旬のものを見て、献立を考えて材料を求めて食事を作っていましたので、どのようにしたらよいのか見当もつきませんでした。

そこでまずは1週間分の夕食を「3・1・2弁当箱法」にならって、「(「弁当箱法」は容積比ですが)主菜を1品、副菜を2品として考え、献立を立てて、それに必要な買い物をしてみました。実際に買い物をしてみると、かなり少なく不安になりましたが、それで1週間食べていくことができました。

しかし、2週間目には献立が思いつかなくなりました。そこで、台所にメモを用意して家族から食べたい主菜を募集してみました。すると、家族の趣向もわかり、その中から献立を立てることができました。献立を立ててから買い物に行くと、今まで無駄に買っているものが多かったことに気がつき、家計にやさしい生活となりました。

立元洋子(フォーラム事務局)

## コロナ禍の日々の昼食

コロナ禍の自粛期間中、運動不足にならないよう毎日ウォーキングを行い、規則正しい食生活が送れるよう意識して過ごしていました。しかし、ウォーキングは充実感があるものの、一人ぼっちの昼食はどうしても簡単になり、物足りなさを感じていました。

また、自由時間がたっぷりあるのに、このコロナ禍では、友人たちと集まって食事をするのもままなりません。振り返りますと、以前の多忙な職場で時間がない中、いつも同僚と一緒にワイワイ食べていたありきたりのコンビニ弁当でも楽しい食事だったと、懐かしく思い出しました。食事を誰かと一緒に食べること、すなわち「共食」が一番満足感につながっている、このコロナ禍の状況下だからこそ実感させられました。

これからのコロナ禍の新しい生活様式の中で、「共食という食事形態」は感染のリスクが高いとわかっていますが、人々が満足感のある食事を求め集まって食事をすることも理解できます。だからこそ、この状況が早く収束に向かうことを願わずにはられません。

中村里美(元 埼玉県 管理栄養士)

## 90歳の母と暮らして考えること

現在、90歳の母と実家で過ごすことが多くなりました。新型コロナウイルス感染症が起こる前は、母は町内会の行事やカラオケにも参加しておりましたが、全て中止となりました。コロナのことを説明しても忘れてしまうので、「今日は町会(の行事)があるの?」と毎日聞いてきます。何もすることがないのは、辛いことです。

やや認知症の母にとっての楽しみは、食べることにしなくなりました。以前は散歩をしながら買い物をして、帰りに近所で昼食を食べて帰ってくるのも楽しみの一つでした。それもなかなかできない日が続く中、動くことがなくなってしまうように、天気の良い暖かい日には、近くの店へ遠まわりして買い物に行き、好きなものを買ってもらうようにしています。母は甘い煮豆とラッキョウが好きで、食事のお皿にのっていると「おいしい」と言って他の物もよく食べてくれます。「おいしい」と食べられることが、最高なことかもしれません。

原田由美子(元 埼玉県 管理栄養士)

## 二度目の“未曾有のできごと”

コロナ感染のできごとは、私にとって“二度目の未曾有のできごと”です。「未曾有」とははじめて起きることをさすので、「二度目」はおかしいのですが、私はそう思うのです。ここでいう「一度目」とは、東日本大震災のことです。あのときは「こんなことが現実にあるんだ」と思いました。また、行政・諸組織から個人に至るまで混乱してしまったことから、私は落ち着いて本当に必要なことを考えることを学びました。

ですから今回は、オンライン授業や少人数体制での実習にも、比較的落ち着いて対応できたと思います。私は1年生の「調理学実習」を担当しているので、実習の臨場感を動画に盛り込むのに苦心しました。また、前期は入学したばかりの学生の様子がわからず不安でしたが、後期から対面授業になり、メールのやり取りでは心配だった学生も会って話してみると何ということもない等、対面することの意味を改めて考えさせられました。“未曾有のできごと”は、新たに学ぶことが多いと感じます。

平本福子(宮城学院女子大学、調理学・栄養 食教育論)

## 埼玉コアの活動 コロナ禍で「さかな丸ごと食育」 「3・1・2弁当箱法」の学習会を開催して

埼玉コアでは、2020年10月31日(土)に、埼玉県栄養士会の南部・さいたま市地域事業部からの要望を受け、「さかな丸ごと食育」「3・1・2弁当箱法」の学習会を開催しました。参加者は埼玉県栄養士会会員14名で、コロナ禍の中、今年度の実践活動の一つとして滞りなく開催できたことをうれしく思いました。特に、参加者を取りまとめてくださった栄養士役員さんの「このテーマを見聞きはしていたが、さらに深く学習したい」思いと、スキルアップをしたいが開催される研修会がなく、今まで参加できずにいた会員の期待がひしひしと感じられた学習会でした。

この学習会は、「さかな丸ごと食育」と「3・1・2弁当箱法」に興味を持った役員さんから、約1年前に相談を受けたことがきっかけです。その後、どのようにすすめたら目的に合ったよりよい研修会ができるか、打ち合わせを重ねてきました。

しかしコロナの影響で、この研修に不可欠な調理実習や、食べて実感する体験などは断念せざるを得ませんでした。また、開催の見通しがなかなか立たず、研修会の実施を確定するまでに時間を要しました。それにもかかわらず当日は、地域の公民館等で活動している栄養士、病院栄養士、学校栄養士、保健センターの栄養士など、このテーマに興味を持ったさまざまな職域の栄養士たちが集まりました。支援者も参加者も、マスク着用はもちろんのこと、体温測定と健康チェックシートの記入、手指消毒を行いました。参加者は3人掛けの机にアクリル板を置き2人ずつ着席、支援者は前面を透明シートで覆った講師台の中で講義を行いました。また、各自が弁当の設計図に沿って実際の料理を弁当箱に詰めるときや、その弁当箱を食卓に展開する演習時も、手袋を着用して行いました。調理実習はできなかつたため、使用する料理は全て惣菜等を購入して対応しました。

このようにたくさんの制約がある中での開催でしたが、参加者のアンケートには次のような記述がありました。「実際に弁当箱に詰めて食器に移すプロセスは、説得力があり大いに参考になった」「『3・1・2弁当箱法』はカードを使って行うことが多かったが、実際の料理食材を使って弁当箱に詰めることでより理解が深まった」「実習をとおして、知識を実際のものとして認識することができた」「お弁当の中の量がよくわかりよかった」「何をどれだけ食べたらいいか、実際にお弁当箱に詰め、絵を描くことで子どもから高齢者まで楽しく学ぶことができると思った」などです。

この状況下では安全に実施することが最優先ですが、今回のテーマの学習プログラムを組み立てるにあたり、コロナ禍でも演習を省略せずに実際の料理を使って弁当箱に詰めたり、弁当箱から食卓に展開したりしたことが、講義だけでは理解が困難なポイントを補え、参加者の満足感につながったと実感しました。

コロナ禍の状況が長期間続くと思われる中、この埼玉で少しでも多くの栄養士が「さかな丸ごと食育」「3・1・2弁当箱法」について理解し、地域住民への啓発活動の一助になるよう、活動をすすめていく予定です。学習プログラムのさらなる検討の他、今回の参加者が一層のステップアップを希望している気持ちを支援できるような情報発信についても検討していきたいと考えています。

中村里美 原田由美子  
(フォーラム運営委員)



参加者の間にはアクリル板を設置。



参加者が詰めた弁当をチェック。



## ■ 編集後記

2019年12月に中国で感染の報告があった新型コロナウイルス感染症(以下、コロナ)は、2020年3月には世界的な大流行に至りました。そして、2021年3月10日現在、未だ首都圏では緊急事態宣言が発出されています。このような状況の中、「食生態学の視点から、コロナとの共生を考える機会を提供したい」と本号を編みました。

まず、基調発言として、足立己幸氏よりコロナの世界的な大流行をめぐって、個々の多様な現場が重層的に地球環境とつながり、課題が複雑かつ複合化していること、その課題解決のためには食生態学の視点が重要であること、そして、改めて食生態学が大切にしてきたことを問うことの意義についての論考をいただきました。続いて、実践現場からの報告として、給食・教育・生活支援の現場、生産・流通の現場、保健行政の現場といった、人と食とが交わる多様な実践現場から、苦難や苦労だけでなく、創造や工夫、新たな発見、希望について、報告いただきました。さらに、運営委員より、コロナと共のくらしの視点から、自由に発言していただきました。

また、本号からさまざまな分野の方から「巻頭言」をいただくことにしました。トップバッターとして東あかね氏から、コロナと向き合いつつも前向きにすすめる実践活動の大切さについて、あたたかいメッセージをいただきました。「精華町食育かるた絵札」「京丹後市ランチョンマット」をカラーでご紹介できなかったことが残念です。

2021年2月、日本国内でも医療従事者から順次ワクチン接種がはじまりました。しかし、世界的に見れば、不公平な分配から、より国家間の格差が露わになったような気がします。世界はめざすゴールに向かっていいのか、苦悩する日々が続きますが、本号が、私たち自身ができることを考え、行動を起こすことに少しでもつながれば幸いです。

## ■ 編集顧問

尾岸恵三子 東京女子医科大学名誉教授。日本食看護研究会理事長。専門は老年看護学、食看護学。

二見大介 公益社団法人日本栄養士会参与。元新潟県立大学人間生活学部教授。専門は公衆栄養学。

## ■ 編集委員

安達内美子 足立己幸 衛藤久美 西尾素子 平本福子

\*五十音順

食生態学—実践と研究 Ecology of Human and Food : Practice and Theory Vol.14

2021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

### □ 2020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
  - 食生態学に関する理論研究
2. 栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業
  - 「さかな丸ごと食育」研修
  - 食生態食育プロモーターズ養成講座
  - 国際協力研修
  - 地域コア活動
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
  - 食育等企画・評価、コンサルティングとして、「魚」食育普及・啓発事業、子ども食堂等への「食」の支援
  - 被災地等への食からの支援
  - 食育カレンダーの企画
  - 「3・1・2弁当箱法」食育プログラム・教材開発
  - 技術協力(企画・実施・評価、講師派遣等)
  - 「さかな丸ごと食育」動画教材制作
4. 食育セミナー事業
  - 子どもの食からの自立を支える食育セミナー「びったり食事づくりにチャレンジ！」
5. 食生態学や関連する分野の情報発信事業
  - ホームページ、会報等による情報発信
  - 機関誌「食生態学—実践と研究」の発行

### □ 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”をねらってすすめられ、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し

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すす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/>