ISSN 2433-6998

食生態学
——実践と研究

Ecology of Human and Food:
Practice and Theory

Vol.15 March 2022

CONTENTS もくじ

巻頭言 3
子どもや地域の人々の食育支援に多職種との協働の輪を 3
実践と理論のあいだ 4
発題 総会研修会･基調講演(2021年7月4日) 4
「三密回避」が優先する今だからこそ、「共食」が大事：
従来の概念を総括した『共食の概念図』の提案 4
実践現場からの問題提起 10
学校給食から “みんなで楽しく食べる”はどう変わったか 10
農場から食卓への「野菜直販」から：
SNS などで広がる食を通したつながり 12
参加者からの声 14
研究分野からのコメント 16
新型コロナウイルス感染症流行拡大により共食はどう変わったか？ 16
「共食」について、研究の側面から考える
食事療法に関する取り組みを通して 18
実践分野からのコメント 20
地域の「食」を通じて笑顔あふれるまちづくりをめざし
新たな「共食」の輪を広める活動を考える 20
コロナ禍での学童保育の取り組みから 22
学習者と支援者の間で活躍する教材たち 24
「さかな丸ごと食育」養成講師のための動画教材
「さかな料理を主菜にしたおいしい食事づくり」 24
会員の広場 26
悠々自適？ 26
途上国に住むということ～「支援」から「学び合い」へ 26
働きはじめてから必要になった本当の学び 26
名古屋コア活動報告
「3・1・2弁当箱法」を幼児の食育に活かす 27
NPO 法人 食生態学実践フォーラムの活動 28
2019 年度 28
2020 年度 29
2021 年度 30
編集後記 31
NPO 法人 食生態学実践フォーラム 設立趣旨 事業内容 32

巻頭言

子どもや地域の人々の食育支援に多職種との協働の輪を

針谷順子

はじめに

2000年当初、子どもの貧困が社会的な問題となり、2012年、東京都内に子どもだけでも入れる「子ども食堂」が誕生しました。2013年には、「子どもの貧困対策の推進に関する法律」が制定され、その後、子ども食堂は地震、豪雨、台風などの被災地を中心に急増し、コロナ禍の2021年末では約6000か所が確認されています[1)]。2020年3月には新型コロナウイルス感染防止のために学校給食がなくなったことから、子どもの窮状を助けたいと約半数がフードパントリーや弁当の配布などに切り替え、活動を多様化しながら継続しています[2)]。

子ども食堂は、子どもの貧困対策と子どもから高齢者まで誰もが支えあう多世代交流の地域拠点（居場所）としての二面性を持つことでも知られ（「子ども食堂」の認知度は約85%）、民間主導の活動として拡大し続けています。

子ども食堂のメニューと「裏メニュー」

私は、子ども食堂の諸活動に参加して数年になります。子ども食堂でも安全・安心な食事をと言われつつも、腹いっぱい、公平に等と考えるからでしょうか、子どもの成長や活動を加味した食事を吟味・提供している活動例は少ないように見受けます。また、民間主導で食事に関する基準がなく、子ども食堂自身の裁量で運営できる反面、大量調理のスキルや衛生観念等、改善点も感じています。

一方で、食べたことがないような豪華なメニューの提供や行事の開催等、食の体験を豊かにしようとする活動には目を見張るものがあります。それらは、各子ども食堂の思いや経緯が詰まっており、「裏メニュー」と称されてもいます。「食事」提供が核になっている子ども食堂の活動であるからこそ、「裏メニュー」に、適量でバランスのよい食事をしっかり忍ばせた食事の提供ができないか、と願っています。

実際の活動に参加して、福祉や教育系等の多様な専門職と協働し、子どもや地域のニーズ・課題を複眼的にとらえる重要性を痛感しています。また、子ども食堂は、多世代交流の場ですから、子どもの欠食、若年女性の痩せ、中年期の生活習慣病、高齢期のフレイル等、生涯の健康・食の課題に向き合い、他職種とも共有できる場です。そして何よりも継続的にかかわれることで、子どもを取り巻く生活環境をみすえ、成長に合わせた食育と見守りができることです。この利点をいかし栄養・ 食関連の支援者らによって、子ども食堂らしい食事内容や提供方法、食育の構築ができないか、それをもって地域共生社会の実現に参加できないかと思いをふくらましています[3)]。

食生態学実践フォーラムでの子ども食堂の活動を含めた支援者の輪を

食生態学実践フォーラム（以下、フォーラム）の事業の柱の一つに「食育セミナー」があります。この基盤の子どもの食の自立を支える「食事づくりセミナー」は、フォーラム設立前からはじまり40周年になります。この事業を地域コア活動として、地域のニーズに対応した展開と各地の専門家の参加・連携をめざしています。

「食事づくりセミナー」では、子ども、学生、専門家の参加する複合型研修をしてきましたが、今後も連携による双方向的かつ複合型研修を推進していきたいと考えています。「3・1・2弁当箱法」が、公教育の教科書に掲載される等で活用が広まってきている中、食・栄養以外の専門職の参加を前提に、研修規定の見直しもしています。これらの見直しが、子ども食堂支援者の仲間づくりとしても、関連づけられないかと模索しています。

私ごとですが、図らずもフォーラムの前理事長の後を担うことになりました。微力ですが皆さんの協力を得て、活動の維持と体制づくりを図っていきたいと考えています。

参考文献
1）認定 NPO 法人全国こども食堂支援センター むすびえ https://musubie.org (2022 年 2 月 10 日)
2）湯浅誠：つながり続ける子ども食堂、中央公論社（2021）
3）厚生労働省：地域力強化検討委員会最終とりまとめ（2018）

略歴
NPO 法人食生態学実践フォーラム理事長。高知大学名誉教授。博士（栄養学）。専門は調理教育学。ボランティアとして、川越市の子ども食堂にかかわる。埼玉県子ども食堂ネットワークアドバイザー。

発題　総会研修会・基調講演（2021年7月4日）

「三密回避」が優先する今だからこそ、「共食」が大事：従来の概念を総括した『共食の概念図』の提案

足立己幸

はじめに：テーマへの経過とねらい

本基調講演は、次の呼びかけで開催された。

“一人残らずの人々が、それぞれの「生活の質」と「環境の質」の持続可能な共生を考え、実現できることをめざす「食生態学」[1)2)]”の実践と研究成果をベースに、「共食」の概念の世界地図（概念図）を描いてみました。使えるか？ 自分（たち）の位置や役割を確かめることができるか？ その中で、1970年代から注目し、日常生活の行動目標や評価に使用してきた基本の概念「家族と食事を一緒に食べる」の意味についても考えてみたいと思います。

なお、本フォーラムの年刊誌「食生態学ー実践と研究」第14号（2021年3月発行）の基調発言『「新型コロナウイルスとの共生」模索の中で、考えねばならないこと、しなければならないこと、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』[3)]（以下、本稿ではA論稿と呼ぶ）で「共食」についての論述がありますので、目を通して参加していただけると幸いです。

一方筆者はA論稿執筆の少し前に、本フォーラムのニューズレター55号（2020年11月10日発行）で、「新型コロナウイルスとの共生」をめぐる疑問や混乱を吐露した小文を公表していた。「『新型コロナとの共生』模索期に私たちNPOは何をすべきか？ できるか？ 宅配・出前・持ち帰り、あこがれのシェフ料理や時短料理等の『料理や料理情報』が飛び交う今こそ、『マイサイズで3・1・2』の『食事』法を基礎に、“誰一人とり残さない健康・免疫力・食を営む力”を育てる！」です。日本中で、コロナ「禍」という呼称が示すような、人間側からの一方的な被害意識で、フードシステムや食情報交流が偏向していく不合理な事実と、回答を出せない、具体的な社会的な行動をできない自分自身の焦りや慙愧の念を書いたものです（以下、B論稿）。

可能なら、B論稿を導入に、A論稿や「『食』からの多事争論」[4)]を読み、その続報の位置づけで本稿を読んでいただければ幸いである。

本稿のねらいは、「食生態学を基礎に、何をすべきか、何ができるか」の回答を得るために共有できる方法の一つとして、今まで実践・研究を重ね、今や、食育推進基本計画の目標もしくは評価指標に使われ、全国的に実践がすすむ「共食」や「家族と食事を一緒に食べる」の概念について、地球・宇宙を視野に持つ「共食の概念図」を描き、実践への活用のポイントを提案することだ。

1. なぜ、「共食の概念図」にこだわるのか

1-1　なぜ「概念」にこだわるか?

（1）「家族と食事を一緒に食べる」ことの願いや内容のイメージは人や家族それぞれ自由でいい、多様でいいはず

あなたは「今朝、家族と一緒に食事を食べましたか?」と問われたとき、どう答えますか?どんなイメージをもって、回答しますか？ 何を基準や要件にしていますか？ さらに、絵で描いてほしいと言われたらどんな絵を描きますか?

図1は、1982年に放映され、日常生活での「共食・孤食」について日本（世界？）初の社会問題提起と評されているNHK特集「なぜひとりで食べるの？」[5)]で紹介された1枚の夕食の絵である。

「食事スケッチ法」は従来の栄養素摂取優先で評価しがちな栄養学や、神や地域文化との関係を中心に検討する民俗学とはやや視点を異にし、地域や日常生活とのつながりを重視し、日常の生活実践や環

図１　K 君が描いた夕食のスケッチ [5)]

境のあり方を問う「食生態学」が、食事について、食べる「当事者」重視の実態調査方法として開発した独自の研究方法の一つである。

K君は同時に行った質問紙調査では、「大人はいたが全員ではない」と回答した。そして、筆者と二人だけのインタビューでは「お母さんはテーブルに座っているけどしゃべるだけで、いつもお父さんが帰ってから食べます」と話してくれた。K君のこの日の夕食を「家族と食事を一緒に食べた」ととらえてよいだろうか？

図2は前出のNHK特集で刺激を受けた埼玉県内S小学校PTAメンバーが学校に申し出て、同じ質問紙を使い全5年生調査を行った中の1枚[6)]。父親は出張中で不在。でもいつもお父さんはこの席で家族みんな一緒の食事なので、「お父さんも一緒の気持ちで楽しかった」と付記してあった。この場合はどうとらえるか？

以上、それぞれの食事の良否を問うのでなく、それぞれの状況や背景のもとで、「家族が一緒に食事を食べているか」否かを問われても回答はむずかしい、という現実である。

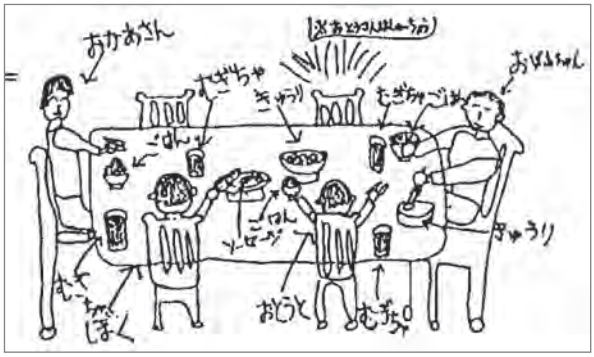


図２　S 君が描いた朝食のスケッチ [5)]

(2)共食は地域の学校、福祉施設、職場等とつながり、多様な共食を育てつつ、広がっている

「家族が一緒に食べる」ことは、第4次食育推進基本計画の目標もしくは評価指標として、第2次、第3次食育推進基本計画やその評価をふまえて取り上げられ、既に全国自治体や教育・食関連組織の活動方針作成や実践活動に広がっている。共食のイメージやカバーする範囲も広がってきた。

例えば、農水省が実施した「令和2年度食育に関する意識調査」における「新型コロナウイルスの感染拡大にともなう食生活の変化」についての質問では「家族と食事を食べる回数」だけでなく、「オンラインを利用して家族や友人と食事を共にすること」「おいしさや楽しさなど食を通じた精神的な豊かさ」などに、行動の内容や態度に関する質問が加えられている。

内閣府による調査では、“新しい生活様式の実践をした上で”と前置きし、「国が推進すべき共食の内容」として、(回答者率の多い順に)「屋外での共食」「テレワークなどの働き方改革の推進による家庭での共食」「農林漁業体験をセットにした共食」「地域や職場などのコミュニテイの共食」「オンラインによる共食」「子ども食堂と連携した共食」「料理教室とセットした共食」等共食の場や相手を地域に広げる共食の現状やこれからの期待含めた質問紙調査を実施し施策に反映している等、共食の概念は急速に変化・拡大している。それぞれの生活や活動に合った多様な共食のすすめである。

(3)しかし、共食が多様になり、関係者が協力・協働・連携しあって、より望ましい共食を実現しようとするときには、同じ方向の行動目標や評価指標が必要になる

できるだけ多くの関係者が納得し・共有できる「概念」が必要になる。そして、自分自身がどう考えるか、どんな役割・分担を担うかについても、お互いに確認しあうことが必要になる。

しかも科学的・実践的・理論的根拠をふまえて関係者が納得しあい・共有できる「概念」が必要になる。今国際的な同意を得て、それぞれがそれぞれのやり方で実践しようとしているSDGsのように、心髄

(5つのP) が共有され、かつ無限に可能なゴールがあるという特徴に学び、地域性を生かした内容が期待される[7]。

1-2　なぜ概念「図」にこだわるか?

さまざまな概念について、多様な事情をもつ多くの人々と共有するためには、関係者全員がわかりやすい、理解しやすいことが必須だからである。

(1)ゴールがわかりやすいこと

大事なことはゴールが狭すぎないこと、SDGsのように基本的で、多くの人の多様な気持ちを全部包み込むような、手の届かないほど超大のゴールがいい。その超大ゴールを仰ぎ見つつ、足元にある、即やるべき超小ゴールから、1段ずつ階段を上るように、中ゴール、大ゴールへとすすむことになる。

(2) 見てわかることが重要

概念「図」にこだわるのは、関係者のすべて、子どもから高齢者まで、地域や文化が異なる人々も、文字や数字を使えない・使わない人々も共有したいからである。そのためにはイラストや絵の方がわかりやすく、事実・原点に立ち戻って話しやすい。描いた図を角度を変えたり逆さにして、話しあい・検討しやすいからである。

一方、提案者側にとって、絵や図を描くプロセスで、表現したい内容のうち、最も伝えたいことへの集約ができることが少なくない。逆に言えば、その重要な部分が書き手の中で解明できなければは概念図は描けないものである[8]。よりわかりやすい「見える化」への努力が、関係者の中で混線している概念の内容整理や補強につながってくるので、概念そのものの自己チェックになる場合が多い。

1-3　なぜ概念図の「全体俯瞰図」にこだわるのか?

多様な「共食の概念図」を全体俯瞰して、全体チェックをし、その上で俯瞰図の中に自分や関係者が、蓄積してきたこと・得意なこと・こだわっていることの確認ができ、結果として、自分たちのパワーアップで、超大ゴールに近づけることができる。

2.「食生態学」構築と双方向ですすめてきた「共食」の概念とその重層性

本項はA論稿[3]で公表した内容と、その後の再考・修正を経た提案になる。

修正後の提案内容の特徴は2点。

1点目は、共食の諸概念形成過程と、その結果提案する「全体俯瞰図」の関係がわかりやすいように、1ページにまとめた。具体的には、最上段Aに共食の概念図作成の基礎とした、食生態学の基本とする「地域の食の営み」の概念図(図3、4)[1),2),9)]を、中段Bに共食研究・実践の成果に対応して提案してきた「共食の概念」(図5、6)[12)]を、最下段Cに、本稿の目的である共食の諸概念を俯瞰し、その重層性を示した(図7)。

2点目は、「食生態学から見た「共食」の概念とその重層性」(図7) の各層を楕円形で描き、各楕円の中に代表的な「共食の様式」を記入した。楕円形を用いた理由は本稿1の観点から、本図の活用者が活用目的や活用条件に対応して、図7を自由に描き展開できることを期待したからである。

2-1　基礎とした食生態学の基本的概念図「地域の食の営み」の概念図 (A)

1969年、女子栄養大学に「食生態学研究室」を創設できた。栄養素摂取優先の栄養学だけでは、日常の食生活改善や向上へつながりにくい、もっと人間寄りの「人間食べること学」を知りたいと模索する中、その検討の対象世界の共有が必要であった。そのたたき台として描いた図3「人間・食物・地域のかかわり」の概念図[9)]、とその多面・多様・重層性を示す図4[1)] が食生態学実践と研究の対象分野の概念図として、諸課題検討のたたき台になっている。

栄養教育理論の国際的リーダーと評価されるイソベル・コンテント博士が、2021年5月に開催された「コロンビア大学退職記念国際シンポジウム」の基調講演の総括で、“激動する国際社会で、栄養・食教育の方向を検討するためには『地球・宇宙を含む環境とのかかわりで、「地域における人間の栄養・食」を俯瞰することの必要性』を強調し、その事例に図3の学童版 (Food and Nutrition Dynamics in the Community –A case study of school

children)[10]を紹介された。初版公表が1970年代なので、46年を経過した現在でも、共食の概念図検討の基礎として図3を使用する価値づけを受けたと感謝している。

2-2　1970年代から2010年代の実践・研究成果をふまえた共食の概念（B）

人間重視で食をとらえる食生態学研究にとって、「日常の食事を誰が誰と食べるか、どのように食べるか？」は避けて通れない課題だった。研究室のメンバーや実践現場の管理栄養士等専門家の協力を得て、関連する課題への仮説設定・現地調査・分析・重要課題確認・討論・理論化・実践での共有の繰り返しが行われ、課題にあわせて共食の概念検討をすすめてきた[11]。

2005年食育基本法が制定され、2011年第2次食育推進基本計画の重点課題に、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が取り上げられ、その基本資料として内閣府編集・発行「食育読本」に、筆者が「家族と“食を共にすること”共食の大切さ」[12]を執筆した。1970年代からの共食・孤食研究の概要を紹介し、総括として作成した図2枚を本稿で引用した（図5、図6の上部）。

2-3　「『共食の概念』の全体俯瞰図」を描き、「共食の様式」を位置づける（C）

「地域の食の営み」の図（図3、4、5）に地球・宇宙という用語を記載しているが、内容や食の営み全体とのかかわりについて触れていない。両者の密接な双方関係も見えにくい。これらを具体化せずにSDGs等の理念や目標達成への具体案検討ができるのか？ と地球船の同乗者COVID-19から厳しく問いかけてきた[3),7),13)]。改善への一策は、作成し活用してきた諸「概念図」の全体俯瞰図を描き、基本的課題探しと具体的な対策を考える方法である。結果として以下を提案する。

図6の下部に、次の文を加筆した。「地域・地球（宇宙も）に生活する多様な生物も含めて、一人も取り残さないすべての人が、それぞれの『生活の質』と『環境の質』のよりよい持続可能な『共生』をめざして、地域・身近な人々・家族・自分や当事者の『食事』『食行動』『食活動』について思いあい・考えあい・実行しあうことなどを共有すること」である。そのうえで、人間の食行動の特殊性[14]を考慮し、全体としてとらえるとき、誰でもが、生まれたときから、一番身近で、頻度多くかかわることができる「家族と食事をいっしょに食べる」ことが重要である。

図7について、A論稿[3]図3を基礎に、その後の検討を経て、改定案を作成した。以下の特徴が示された。

(1)**「共食の様式」**を形成する2要素として、**「『食行動』や『地域の食の営み』[1),2),9)]**を共にする人々・組織等・地域」と、**「共有する『食行動』や『地域の食の営み』」**を取り上げ、前者を縦軸に、後者を横軸に取り、**「共食の様式」**を該当する楕円内に表記した。共食の各様式は明確に区分けできる内容や形式でなく、緩やかに重なりあい、流動的な関係で、かつ多様に変化するので、楕円を実線でなく点線で描いた。

(2)**「共食の様式」**として、左下から、**ⓐ家族と共「食事」、ⓑ家族と共「食行動」、ⓒ身近な人と共「食事」、共「食行動」、ⓓ地域の人々と共「地域の食の営み」、ⓔ自分・家族・身近な人や地域の人々と共「地球の食の営み」または共「食」**として特徴づけられる。これらは重層構造を持ち、かつ流動的に変化しつつ、共食の質を高めていく。

(3)地域エリアは広く、多様なので、自分や当事者から家族、身近な人々が生活する近隣サイズ、市町村サイズ・都道府県サイズ、国サイズ、世界サイズ、地球・宇宙と名づけた。この区分は、具体的な生活圏と異なることが多い。生活スタイルや社会活動への参加状況等で異なることも多い。

(4)地域エリアで、**「共食の様式」**が類似していても、当該共食の成り立ちや成果、他の地域活動との協働・連携、地域活性化への貢献等もかなり異なっている。図中、ⓒ、ⓓ-1、2、3の事例でも、それぞれに適した対応が必要になる。とりわけ新しいシステム導入の前に、実績を重ねてきた地域育ちの**「共食の様式」**の再評価や活性化が重要と考える。ⓓ-1の学校・職場・福祉施設・医療施設等、図5に位置づいている食情報・交流システムやフードシステムの各拠点での給食等は、各施設の事業の一環として行われている「日常的な

給食」の実績をふまえて、それぞれの教育や事業目標を積極的に果たす方向へと、共食の充実が期待される[15]。

(5)地球・宇宙がまさに重なりあう多様な様式の共食とその背景の全体を包み込んでいるように見える。作図のときに、外側の実線を使わずに、無限大に広がる地球や宇宙を描くよう試みた。しかし外縁を描かないと、地球や宇宙の中に人間たちの「共食船」が浮かんでいるようになり、「共食船」の同乗者でなくなってしまう。共食の重層構造のネットワークの仲間ではない感覚になる。本図で表現したいことは、直接的で、密接なかかわりあいを持つ人間たちと地球・宇宙の関係であるので、細かな点線で地球・宇宙を位置づけた。上記のことは人間たちが地球・宇宙に食台を持参して行う、共「食事」や共「食事づくり」を奨励しているのではない。家族や地域の人々と日常的な共食を考える・行動する・評価して次のプランを話し合うときに、地球・宇宙エリアを視野に取り込んだ、共「地球全体の食の営み」であるべきだ、と考える。

(6)本来、最初に検討すべきことが、最後になってしまった。共食は何をめざすのか？ 多様な人々の多様な共食が、誰一人取り残さない、持続可能な、大きなゴールを描けるようにと願い、地球・宇宙の上部にハート形を描いた[8]。大きなゴールへ向かって無数の中小のゴールを自由につなげ、それぞれの「共食の様式」を豊かにし、マイゴールを記入できることを期待する。話しあいも「共食の様式」の一環である。

(7)図7は多様な共食の概念を現状につなげて活用する枠組み案である。本図を下敷きにして、自由に展開できるかが問われる。この作業も共「食プラン作成」という様式の共食と位置づけることができると考える。

次への期待

以上、図7は共食の概念の全体俯瞰図であるとともに、多様な共食を「共食の様式」として構造化した。そして、人間らしい共食の視野を地球・宇宙サイズに持ちつつ[16]、その原点は「家族との共『食事』」にあることを再確認した。さまざまな共食の課題検討のたたき台に活用できることを願う。

参考文献

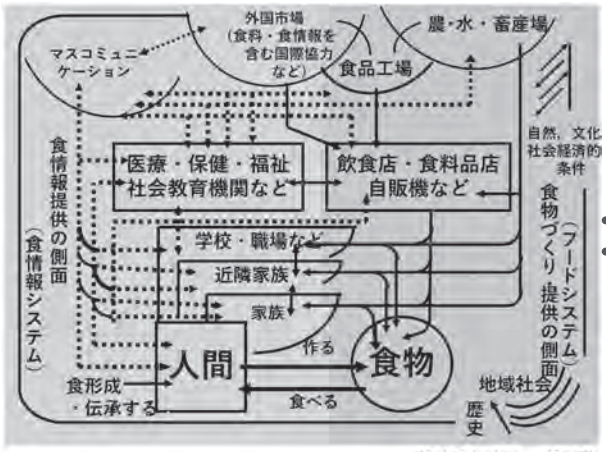
1) 足立己幸．創刊にあたって．食生態学－実践と研究 2008；(1)：2-5
2) 足立己幸．生活の質（QOL）と環境の質（QOE）のよりよい共生を．日本栄養士会誌 2008；51：817-822
3) 足立己幸．「新型コロナウイルスとの共生」模索の中で、考えなければならないこと、しなければならないこと、実力発揮できそうなこと：「食生態学」が積み重ねてきた実績・パワー・マインドを活かして．食生態学－実践と研究 2021：(14)：4-9
4) 足立己幸．足立己幸のつぶやき「食」からの多事争論．“人間生活から見た「共食」の概念”の重要性について、地球サイズでの俯瞰図を提案しました．https://adachi-miyuki.com/archives/1129（2021年12月15日）
5) 足立己幸，NHK「おはよう広場」班．なぜひとりで食べるの－食生活が子どもを変える．1983；NHK出版（東京）
6) みどり（埼玉県坂戸小学校PTA広報）．1981：(68)
7) 足立己幸．食生態学から「SDGs」「食品ロス」をどう見るか．食生態学一実践と研究 2020；(13)：18-19
8) 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
9) 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
10) Adachi, M. Theories of nutrition education and promotion in Japan: Enactment of “Food Education Basic Law”. Asia Pac J Clin Nutr 17（SI）2008；180-184
11) 足立己幸．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；特別号：43-56
12) 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
13) 足立己幸．日常の「共食」にこだわってきた食生態学から．大阪府保険医雑誌 2021：12月号；8-13
14) 足立己幸．セルフケア・参加を重視する健康教育から見た栄養・食行動の特徴．日本健康教育学会誌 2000:7(1-2)：1-2
15) 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
16) 足立己幸．足立己幸のつぶやき「食」からの多事争論．共「食」の地球地図．c（2022年3月16日）

略歴

1958年東北大学農学部卒業。東京都保健所栄養士・都公衆衛生行政栄養士等を経て、1967年女子栄養大学へ。1969年食生態学研究室を創設。管理栄養士、保健学博士。専門は食生態学、食教育学、国際栄養学。厚生省・農林省等の審議会委員等を歴任。女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授

「地球・宇宙を視野にもつ『共食』の概念とその重層性」の概念図構築のプロセス

A



(足立己幸,1987の一部修正)

図３　人間・食物・地域のかかわり

=

図４　人間の「地域の食の営み」の多面・多様・重層的なかかわり

B

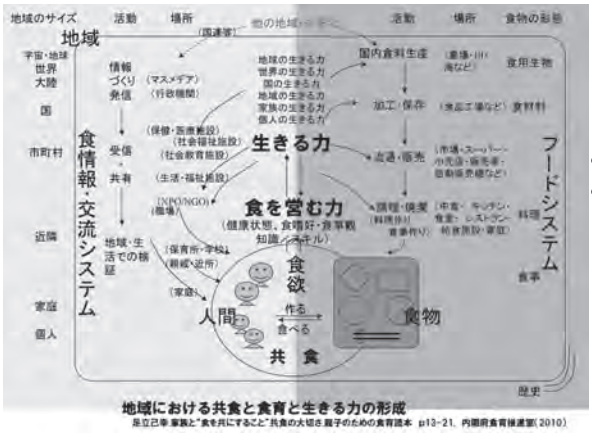


図５　地域における共食と食育と生きる力の形成

=

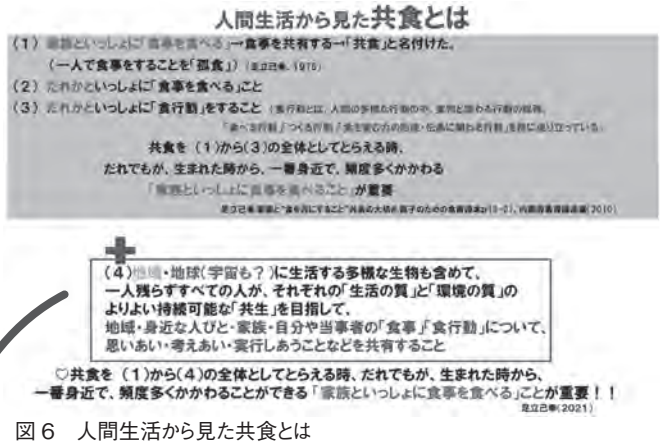


図６　人間生活から見た共食とは

C

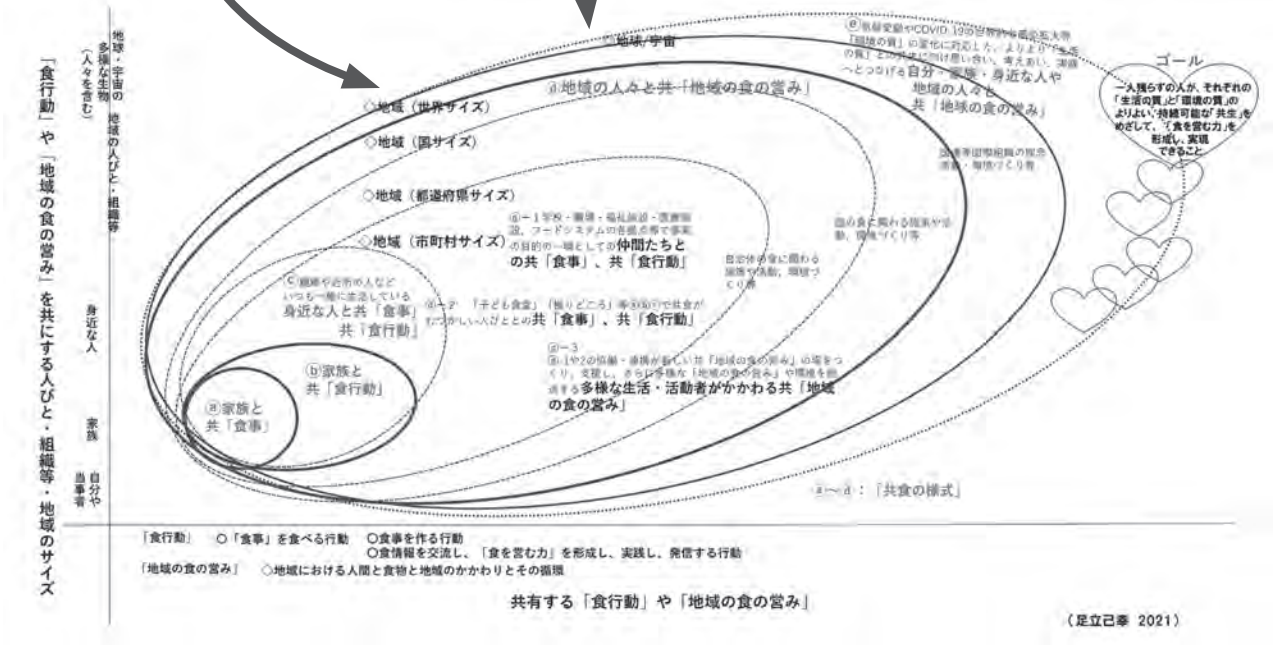


図７　地球・宇宙も視野にもつ「共食」の概念とその重層性（または「共食の様式」とその重層性）

学校給食から“みんなで楽しく食べる”はどう変わったか

上原正子

コロナウィルス蔓延の事態を受け、2020年5月以降、学校給食は、「黙って食べる」「会話はしない」という状況になりました。友達や先生と一緒に食べる食事の時間を、子どもたちはどのような気持ちで過ごしているのか？「楽しく食べる」はどう変わったのか？ について、私が知り得た範囲でその状況を述べさせていただきます。

昭和 29 年から変わらない学校給食の目標

学校給食法[1)]には「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」という目標があります。法改正があってもこの部分は法律制定以来変わっていません。特に近年、子ども同士及び先生と共に同じ時間、同じ空間、同じ食事内容により楽しく過ごすことは、子どもの発育・発達に重要な教育活動であることが学校関係者に認識されてきており、「食育」の推進とともに子どもたちの「楽しい」体験となるよう、食環境を整える取り組みがみられます。

楽しく食べることは、生活の質（QOL）の向上につながるものであり、身体的、精神的、社会的健康につながるもの[2)]であることから、学校給食の共食の時間をより楽しく過ごすことができるよう、各学校において工夫されてきました。給食当番と児童との円滑なコミュニケーション、声をそろえた「いただきます」のあいさつ、会話をしながらのグループ会食、おかわり合戦等の楽しさは、食事に対する満足感や幸福感を味わうことができ、子ども一人ひとりの食事観が形成される大事な時間と考えられます。

子どもの様子はどう変わったのか?

今回、総会研修会で問題提起をするにあたって、愛知県内何人かの栄養教諭の方に現状をお聞きしました。

その結果、「給食の時間は過ごし方・ルールを見直しました。特に食べる場面では『前を向いて静かに食べる』はもちろん、手洗い・歯磨きなどは水道に密集しないように気をつける、おかわりは教員が行う、食べ終わっても決まった時間まで食器は片づけない、など給食時間内でのリスクに配慮しました」などの声が聞かれました。

また、その頃のことを「準備中はマスクをして話している子も『いただきます』をしてマスクを外すとシーンとして食べはじめます。最初の頃は学校が静まり返り、異様な雰囲気でした」と振り返る声もありました。

その一方で、「残食量がかなり減りました。教員が減らしたり、増やしたりするようになり、自分で食べられる量の調整が担任との話し合いの中でできるようになりました。盛りつけてもらったものは残さず食べようとする雰囲気づくりができてきたようです」という子どもの変化を知ることもできました。

そして「子どもたちは前を向いて静かに食べることに慣れてきたようです。この状況を受け入れ、適応しようとする態度が見られます。立派ですよね」との感想もありました。もちろんそれに応えられるように給食放送やクイズなどを工夫し、楽しく食べる雰囲気づくりを積極的に行っているとの報告が添えられていました。

また、「給食、楽しんでいるよ。おいしかったら隣の子に”ニコッ”とすることにしているよ」と子どもが教えてくれる場面もあったようです。そこには栄養教諭の「子どもは状況に応じて楽しむ工夫ができる可能性を持っていると思う」とのコメントが添えられていました。

しかし、「楽しそうな顔は確かに減っている」状況はあるようです。

子どもの想いはどう変わったか?

2021年5月、小学4～6年生（833名）に簡単なアンケートをできる範囲でお願いしました。

質問は4つ。**①給食時間は楽しいですか？　②コロナの前の給食時間と比べて、楽しくないと思うことは**

ありますか？　③今の給食の時間でよいと思うことは何かありますか？　④食事（給食）の時間を楽しくするために大切なことは何だと思いますか？

①については、学校間に差が見られるものの、給食の時間が「とても楽しい」「楽しい」は4年生（3校・131名）では平均80.0%、5年生（6校・236名）は76.9%、6年生（8校・466名）は70.6%の結果となり、全体では楽しい時間と思っている子どもが多いように思われます。しかし、コロナ前の調査では「とても楽しい」「楽しい」は、90〜100%に近い値であったとの考察も添えられていました。給食の時間を「楽しい」と感じる子どもが減った結果は、想像以上だったようです。

②はコロナ前の給食の時間との比較をした質問です。グループで食べていたときと比べて「楽しくない」と感じるときがあるかどうかを尋ねています。「よく感じる」子どもは22.8%、「少し感じる」子どもは40.9%という結果でした。これらのことから、友だちと会話をしながら食べることが「楽しい」につながる要因であることが伺えます。

また、③の「今の給食の時間でよいと思うこと」には「食事に集中できる」「放送がよく聞こえる」「音楽が聴ける」が41.2%、44.4%、42.6%でした。選択肢以外の「その他」には、ケンカが減った、「給食が意外とおいしい」「時間内に食べ終われる」などの一方で、「話す必要がなくていい」「顔を見られなくてすむ」など、一人で食べようとする声もありました（図1）。

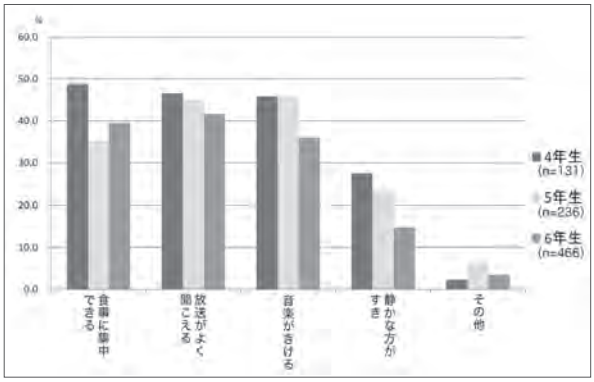


図１　今の給食の時間でよいと思うことは何かありますか？（複数回答）

そして④の「食事（給食）の時間を楽しくするために大切なことは？」は、学年間に差があるものの「誰かと一緒に食べる」「たくさんの仲間と食べる」「おいしいものを食べる」「話をしながら食べる」の順に多い結果でした（図2）。このことは同じ空間に仲間がいることだけで「楽しい」につながることを、子ども自身が素直に表現している結果だと考えます。子どもは5年生の頃から、「自分の気持ちの変化に気づく」という私的自己意識が発達していきます。この調査結果を子どもの想いや大人へのメッセージとして受け止める必要があるように思います。

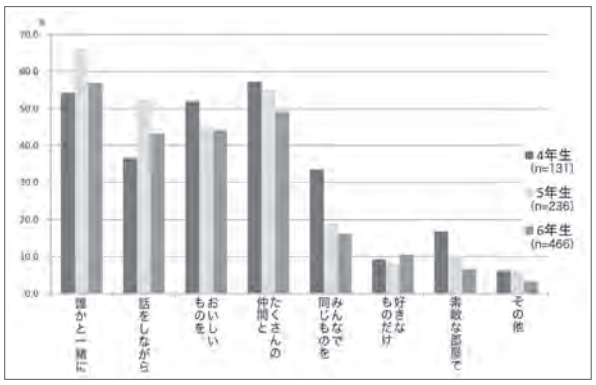


図２　食事（給食）の時間を楽しくするために大切なことは何だと思いますか？（複数回答）

改めて、学校の給食時間での共食は、子どもの「楽しい」気持ちを高めることができ、満足感、幸福感を感じることができる、他では得られない大切な時間であると考えます。

その後、夏休み明け、小中学校へ登校するか否かは、家庭（保護者や子ども）の気持ちを重視する自治体が多いようです。給食の在り方も総会研修会（2021年7月）以降、変わってきているのかもしれません。しかし、どの時点においても学校給食は子どもが主人公なのです。

参考文献

1）学校給食法　法律第 73 号最終改正平成 20 年 6 月 18 日
2）食を通じた子どもの健全育成（ーいわゆる食育の視点から -）のあり方に関する検討会報告　厚生労働省雇用均等・児童家庭局　平成 16 年 2 月

略歴

愛知みずほ短期大学客員教授。管理栄養士。小中学校、給食センターなどを経て、1997 〜 2008 年 3 月まで愛知県教育委員会に勤務。学校給食の行政指導、県内の食育に携わる。現在、西尾市、清須市の食育推進委員会委員長、名古屋市食育懇談会委員長。栄養教諭のための「あいち子ども食育塾」主宰。

農場から食卓への「野菜直販」から：SNSなどで広がる食を通したつながり

平野達也

当農場の概要

ホールアース農場は、約40年の活動実績を持つ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。拠点となる富士山麓（静岡県富士宮市）の中山間地域は、山や川、森に囲まれ、美しい里山の景観を残す一方、圃場面積は狭く、区画も整理されていないため、決して営農条件のよい場所ではありません。しかし、豊かな自然環境と富士山を望むロケーションに惹かれ、有機農業を志す若手農家が多数活動している地域です。当農場も、無農薬・無化学肥料で米と野菜を生産・販売をして10年になります。周囲の農家が高齢化で離農してゆくことで遊休地が増え、それを借り受けて管理しているうちに、圃場面積が広がり、今では約2.5ヘクタール（2021年10月現在）、作付け品目も80種類程度になりました。「自然学校型の農業」を指向し、田植え体験や芋ほり体験などを通じた環境教育プログラムも年間を通じて行っています。

コロナ感染拡大による影響

2020年3月、10年目の節目を迎えるにあたり、出荷場を新設しました。出荷場の機能・設備に加え、食品加工施設を併設し、また人が集えるようにウッドデッキやピザ窯を作り、飲食店と総菜製造業の許可も取得しました。米や野菜の生産を軸としながらも、消費者と生産者の垣根をなくし、多くの方に農業の現場を知っていただくことを目的とした施設ができあがり、「さぁ、これから」というタイミングでコロナ感染が拡大、緊急事態宣言が発令されました。

農作物の主な販売先は、飲食店、個人世帯、小売店、そして母団体であるホールアース自然学校です。そのうち、人流抑制による大きな影響を受けたのが飲食店とホールアース自然学校でした。この2つの販売先で約50％の売上があったので、経営への影響は大きなものでした。

5〜7月はキャベツやブロッコリーなどの春野菜、トウモロコシやピーマンなどの夏野菜が収穫期を迎える時期でもあり、スーパーなどの小売店や個人への野菜セット販売などに軸足を移し、何とか事業を継続することができました。販売チャネルを複数持つということは、事業運営上のリスク対策としてとても重要であるということを学びました。

農業の強みは、人々の生活、特に「食」という生きるために必要不可欠な営みに直結する産業であり、飲食店や小売店などの流通経路に関わらず、最終的には消費者に届けられるということです。そして、ありがたいことに、消費者や付き合いの長い飲食店からの応援やメッセージが農業者に届くという現象が、コロナという特殊な社会状況の中で顕著に見られました。

SNSにより拡がり深まる関係性

一つの例をご紹介します。仲間農家の一人は、学校給食向けに2000本もの大根を作付けしていましたが、小中学校の休校にともない給食需要がなくなり、販売先に困っていました。行き場を失った大根の窮状をSNSで発信したところ、それを目にした子育て支援NPOのスタッフが拡散。友人・知人から次々と注文が入り、最終的に短期間で売り切ることができました。SNS上で情報拡散・購買支援のうねりはメディアや市議などを動かし、ヨーグルトやパンなどを含めた「食材救済マルシェ」となり、開催場所となった市役所には行列ができるほどでした。

現在、スマホは「農具」と言われるほど、SNSでの情報発信や顧客とのやり取りに不可欠な存在となっています。特に農協などに頼らず、自力で販路を切り開かなければならない小規模農家にとって、日々の畑の様子や作物の生育状況、普段目にする風景や暮らしの一コマを発信し、消費者とつながり続けることはとても大切なことです。

数年前から「食べチョク」や「ポケットマルシェ」といったインターネット上での野菜直販サイトが展開されています。従来から「仕入れて販売」という小売店タイプのネットショップはありましたが、野菜直販サイトは生産者と消費者の直接売買の「場」を提供する新しいサービスです。コロナ渦で急成長し、さまざまなメディアで取り上げられていました。

掲示板のような機能があり、生産者は農作物の情報だけでなく、オススメの食べ方や保存方法、栽培方法などを写真や動画を使い発信し、消費者は食べた感想や応援メッセージなどを書き込む。そんなやり取りがお互いに隙間の時間を使ってできる環境があります。

既存の流通システムでは実現できないような密度の濃い双方向コミュニケーションがSNSによって実現しています。農業は一見アナログの世界に見えるかもしれませんが、実はインターネット社会で大きな変貌を遂げる分野の一つなのかもしれません。

コロナ後の時代へ

2021年10月現在、全国的に緊急事態宣言等の規制がすべて解除され、飲食店や旅行業、その他サービス業も通常営業に戻りつつあります。ワクチン接種率も上がり、新規陽性者数も減少傾向にあることから、リバウンドへの警戒感がありながらも、コロナ終息への期待感も広がっています。このことは、飲食店からの注文が入りはじめていることからも実感できます。

いずれにせよ、1年半前の感染拡大初期に比べ、人々がコロナ社会に順応、適応してきた結果、トンネルの出口に向かっているということは間違いありません。この期間、身近なところでも閉業した飲食店、離農した農家はありましたが、多くは姿勢を低くして切り抜けてきたという印象です。飲食店に関して言えば、テイクアウトや配達、スイーツメニューの開発といった新しい方策を打ち出し、積極的に情報発信してきた店はお客さんの戻りも早いようです。

当農場はこの期間に何を得ることができたのか、と考えることがあります。売上減少が続いていることから、直近のお金につながる成果を得ることはできませんでした。しかし、事業の方向性、在り方について深く考え模索した経験は、今後の事業展開に必ず活きてくると確信しています。

新しく借りた農地。一面で大根を栽培。

具体的なアクションの一つが、自家製米粉を使った野菜パウンドケーキを商品化し、販売が10月中旬からはじまるということ。飲食店と惣菜製造業に加え、菓子製造業の許可も取得し、レシピ開発を続けてきました。第一弾はバターナッツかぼちゃ、その後、ごぼうとチョコレートが続き、柿や栗、落花生など、“里山の恵み”を形にする商品となる予定です。

もう一つが、農地の大幅な拡大。ここ数年、農地面積を縮小し、加工品やカフェ運営での売上増加をめざしていたため、自分でも意外な判断だと感じています。縁あって、好条件の農地5500㎡を借りることができ、特定の野菜（枝豆、落花生、里芋）の生産量を増やします。これまで書いてきたように、社会全体が困難な課題に直面する中、お客様や取引先の方との声の掛け合いが何度もありました。その中で、新鮮でおいしい野菜を期待してくれる声が多く、改めて生産者としての立ち位置をしっかりと築いて期待に応えたいという気持ちが強くなりました。

生産、流通、担い手など、あらゆる点で変革期を迎えている農業にあって、こうすればよいという答えは存在しません。それだけに、自らの事業の本質的な部分を熟考し行動する機会が、コロナによって与えられたと感じています。

略歴

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。

参加者からの声

基調講演、現場からの問題提起を受けて、意見交換が行われました。また、研修会後のアンケートでは、多くの参加者から「共食」の意味（概念）に対する自身の考え方の変化や気づきについて意見をいただきました。その一部をご紹介します。

意見交換より

参加者 M（児童養護施設栄養士）：

共食、人間らしい食事って何だろうと考えていました。

基調講演を聴き、職場で行う食事調査項目について、嗜好調査だけではなく、あいさつしてから食べていますか、片づけは自分でしていますか、家で食べる食事時間と給食時間と外食時間のときの気持ちの他にも、もっと聞いてみたいと思うヒントが得られました。

このコロナに関して、生産者の声をはじめて聞きました。食育白書にもありましたが、コロナで食料がまともに手に入るのか不安に感じていましたので、生産者の方が元気に力強く、生産して届けようとしてくださっているのは、すごく嬉しいなと思いました。

平本（座長）：

第４次食育推進基本計画にある共食について、実際の現場ではどのように取り組んでいますか。

参加者 I（H 町行政栄養士）：

私は今、高齢者関係の部署にいますが、調理をともなう実習等については一切やっていません。今年度は予算もカットされました。一方で、保健福祉センター、幼稚園、小学校では、実習もはじまってきています。小さい子どもたちを通じての食育の推進はできているところではあります。そんな中で、どうやって食の大切さとか、特に高齢者の方は独居の方も多いので、共食の大切さを伝えていくという部分で、私自身悩んでいるというか落ち込んでいるところです。低栄養の問題とか、介護、健康寿命延伸という立場からすすめていく上で、特に共食は大事だと思うので、今日の場を借りてどういう立場ですすんでいけたらいいかと思って参加させていただきました。逆に、皆さんからアドバイスをいただけたらなと思っています。

平本（座長）：

地域の中で共食行動が広がっていくとは、地域の中での食のつながりが全部共食になってくるということだけど、そのことについて行政の人はどう考えるのでしょうか。

参加者 I（H 町行政栄養士）：

行政の立場から言うと、配食サービス、子ども食堂や地域の飲食店のテイクアウトで、配達をしてくれる業者さんとつなぐことができればいいと思っています。私は高齢者の直売所の利用が増えている気がしたので、その辺と今後、タイアップしていくことが必要ではないかと思ったりもします。

研修会後のアンケートより

◆「共食」の概念の広がり

共食とは、思いあい、考えあい、実行しあうことを含むという言葉に感銘を受けました。ご講義、ご発表、意見交換を聴いていて、食べることはつながること（作る人食べる人、生産する人消費する人、一緒に食べる人一緒に考える人など）なんだなぁと改めて感じました。（40 歳代、女性）

新型コロナウイルスを経験し、共食とは、今、誰かと一緒に食行動をすること（食べたり、作ったり、準備すること等）、食事のことを話しあったり、考えあったりすることが求められていることがわかりました。（20 歳代以下、女性）

足立先生のお話から、概念の広がりを感じました。例えば、その場にいなくても（父親が仕事で遅く同席できなくても）、子どもがパパは夕食何食べている

か、パパはこれが好きだから残しておこう、パパが食べたいって言ってたからパパのための料理を作ろうなど、場を超えた家族の共食があるように感じました。子ども達の想いがパパに伝わり、時間を超えてお互いを想いあう共食が存在するようにイメージしました。一方で、上原先生のお話から、話ができなくても、その場を共有する仲間の存在を大切に感じていると思いました。（30 歳代、女性）

共食の概念が広がり、自分自身の立ち位置を改めて全体から客観的に見ることができる気がしました。そこから自分に何ができるのか、できることがあるのではないか、とコロナ禍でも前向きな気持ちになり可能性を感じました。（50 歳代、女性）

今日の講演会で共食について認識を再構築するきっかけとなった。地球レベルのはたらきかけによって、私たちが築いてきた（と思っていた）共食がなかなかできないことが日常的になって、ネガティブな気持ちを持っていた。しかし今日の講演会で「黙食などを推進する今こそ、多くの人が関心があり議論をできる機会である」という足立先生のコメントで、確かにそうだなと思った。ポジティブな視点を持つことができた。（30 歳代、女性）

共食の「誰と食べるか」という食事を一緒に食べる人が、身近な人だけでなく地域や地球規模まで広がりを持つことを知りました。（20 歳代以下、女性）

◆家族と食事を共にする

さまざまな考え方やとらえ方がある中で、やはり一番身近な存在である家族と一緒に食事をすることがとても重要であり、共食の意味としてとらえることが大事であることがわかりました。（20 歳代以下、女性）

「食行動」や「食情報の交換」の共有も、共食に含まれるが、根本的に大切なことはやはり「家族と一緒に食べる」ということだと再認識しました。（20 歳代以下、女性）

◆身近な人と共「食行動」

同じ食卓につくことが共食と考えておりましたが、テーブルを囲んでも会話がなければ個食や孤食と同じであり、コミュニケーションを持って共食が成り立つのだと改めて気づくことができました。（40 歳代、女性）

食について話すことや情報交換することも「共食」に含まれることが大きな気づきでした。物事を広く俯瞰的に見る、心がけていきたいと思います。（20 歳代以下、女性）

◆地域の人々と共「食活動」「食の営み」

消費するだけに徹している子どもたちが、生産者のお話を直接聞けるといいなと思いました。直接、心に触れるお話でした。（40 歳代、女性）

4 月より保育課栄養士として、保育園児、保育士、看護師、調理師、食材業者、保護者などをつなぐ「共食」を模索していました。市の保育園栄養士達とも今後は連携して「共食」とは何かを語りあい「共有したい」と思いました。（50 歳代、女性）

◆共「多様性を認めあい、つながりあう地球の食の営み」

私は四半世紀家族がいませんが、心の中で時間を超えて共食をしているつもりです。まさに共食は目的でなく手段です。「さかな丸ごと探検ノート」の p2 に環境の循環図と記載されていますが、英語版は the environment interact となっています。新型コロナウイルスとの共生だと考えております。フードシステムも相互作用していることを再認識しました。（50 歳代、男性）

「共食」のとらえ方にばらつきがあるのに、行動目標、行動計画があることへの疑問、COVID-19 の感染拡大と感染防止対策が、ベクトルの向きを逆にして私たちに問いかけていることを、きちんと受け止めたいと思いました。（60 歳代、女性）

新型コロナウイルス感染症流行拡大により共食はどう変わったか？

衞藤久美

2019年末からの新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）の流行拡大以降、世界中の人々にとって、今まであたり前だったことがあたり前ではなくなる生活を余儀なくされる日々が続いています。「あたり前だったこと」の一つに、誰かと一緒に食事をする「共食」があります。

筆者は、コミュニケーション学を専攻していた学部生のときに足立己幸氏の著書「知っていますか子どもたちの食卓」[1]に出会い、「家族と一緒に食べるかどうかが子どもの心に関係する」という調査結果に衝撃を受け、女子栄養大学食生態学研究室の門をたたきました。その後、修士論文と博士論文の研究では「子どもが食事中に自分から話すことが健康や食生活と関連する」ことを明らかにし[2, 3]、食事中の会話、特に自発的コミュニケーションが大事であることを発信してきました。そんな筆者にとって、共食すること、特に食事中に会話をすることを控えなければいけない状況が起こりうるとは、まったく想像していませんでした。

本稿では、研究と筆者自身の経験をふまえて、コロナにより共食がどのように変わったかを考察していきたいと思います。

家庭での共食の機会は増えている

コロナによって、人々の共食行動はどのように変わったのでしょうか。筆者らの研究班で、全国の2〜6歳の幼児を持つ保護者1982名を対象に、2021年2月にインターネット調査を行った結果[4]を図に示しました。コロナ流行前に比べて家族での共食回数が、かなりまたはやや「増えた」と回答した者は、朝食で14%、夕食で25%と、夕食の共食が増えたと回答する者が約4分の1いました。また、夕食の共食と同じくらい増えたのが、子どもが「食事づくりに関わる機会」です。子どもも大人も家庭で過ごす時間が増え、一緒に作ったり、食べたりする機会が増えたという点

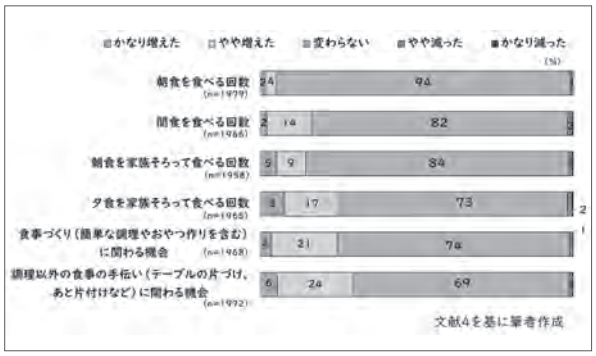


図　COVID-19 流行拡大による子どもの食行動の変化

においては、よい方向へ変化したといえます。

逆に、子どもが間食を食べる回数が増えた、運動したり身体を動かす時間が減った、テレビを見たりスマートフォンなどをする時間が増えた等、共食や食事づくり以外の食生活・生活習慣面へのコロナの影響が見られました。

また、他の研究[5]において、コロナによって世帯収入が減った世帯は、収入に変化がなかった世帯に比べて子どもとの共食頻度や調理頻度が増加した者が多いという報告もあることから、社会経済状況も考慮した検討が今後必要であると考えています。

大学食堂での共食の変化

コロナによる影響が大きいのは、むしろ家庭外での共食です。上原正子氏の寄稿にある学校給食と同様に、大学のカフェテリアでの昼食時の様子も変わりました。筆者が所属する大学のカフェテリアでは、「食事中は黙食しましょう」といったポスターが掲示され、以前は向かい合って座っていたテーブルに、現在は全員が一方向を向いて座って静かに食べます。会話せずに食事をする、黙食することが現在はあたり前になっています。「黙食」という言葉も最初は違和感を感じましたが、今ではあたり前に使われる言葉になりました。

筆者は、カフェテリアで昼食を食べる日は、研究室スタッフと一緒に行きます。以前のような昼食時の会

話がなくなり、楽しみが減りました。孤食とそう変わりはないのではと感じるときもあります。

学生たちの様子を見ていると、会話はなくても隣同士で食べているその雰囲気を楽しんでいるように見えます。上原氏の、小学校の給食時に同じ空間に仲間がいることが「楽しい」につながる、とまさに同じです。また、ルールを守って黙食した後に、マスクを付けて会話を楽しむ、食事「中」ではなく食事「後」の会話を楽しんでいる様子も見受けられます。

会話はなくても、誰かと一緒に食事の時間と場所を共有することへの安心感がある、共食するという行動の根底に共食相手との安心感といった情緒的な結びつきがあるのだと感じています。

オンライン共食は対面共食の代わりになり得るか

別居家族や友人との共食も変化しました。コロナ前は、普段は別々に暮らす家族と一緒に食事を楽しむ、週末に学生時代の友人で集まって近況報告しながら食事をするなど、家庭外での同居家族以外との共食の機会も多くありました。これらの家庭外での家族や友人との共食の機会は、コロナによってぐんと減りました。その代わりに(?) 出てきたのが、オンライン飲み会(通称、オン飲み)です。

農林水産省が2020年12月に実施した調査結果[6]によると、オンラインを利用して家族や友人と食事を共にすることが「増えた」と回答した者は、20歳以上全体では2.8%、若い世代(20、30歳代) でも7.9%と、そこまで浸透しているわけではないようです。

筆者も、コロナ流行拡大後、家族や友人とオン飲みをする機会がありました。リアルタイムに会話をすることができる、移動時間が必要ない、海外や遠方に住んでいる人も交えて開催できるといったメリットはありますが、やはり何かが物足りないのです。多くの場合、「次は直接会って食事がしたいね」という言葉で会が終了します。PCやスマートフォンのスクリーン越しの共食は、対面での共食ができないときの一時的な補完にはなると思いますが、完全な代わりにはならないように思います。やはり、直接会って共食するということが、共食の満足度に大きく寄与しているのだと思います。

コロナとこれからの共食研究

総会研修会で足立氏の基調講演を拝聴し、今後は「地球レベルの共食」という広い視野で共食を考えなければならないと思いました。例えば、平野達也氏の寄稿にあったように、コロナによりインターネット上で生産者とつながりやすくなったので、その土地に行かなくても全国各地の地域産物を購入することができるようになりました(筆者自身、研修会後にホールアースさんの野菜を購入した一人です)。便利になったツールを活用し、生産から食卓までをつなげて「共食」をとらえる必要があると考えています。

コロナにより制限された共食や食事中の会話ですが、コロナを経験したことにより改めて共食の多様性に気がつくことができました。人々にとって共食がなぜ大切か、広い視野を持って、今後も共食の研究をすすめていきたいと考えています。

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　食生活からからだと心がみえる. 2000；NHK 出版
2) 衞藤久美, 足立己幸. 児童における家族との食事中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) 衞藤久美他. 家族との夕食共食頻度及び食事中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―小学5年生及び中学2年生における横断的・縦断的検討―. 栄養学雑誌　2014：72；113-125
4) 佐々木渓円他. 幼児と保護者の健康・食生活・生活習慣に関する研究～新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行拡大後の実態～. 厚生労働行政推進調査事業費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援に向けた効果的な展開のための研究」(研究代表者:衞藤久美)　令和2年度総括・分担研究報告書. 2021：77-107
5) 赤岩友紀他. COVID-19 流行下における食行動の変化, 食物アクセスの課題, 食情報のニーズ：世帯の経済状況別検討. 日本公衆衛生雑誌　2022：69；3-16
6) 農林水産省. 食育に関する意識調査報告書(令和3年3月) https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/index.html

略歴

女子栄養大学栄養学部准教授。博士（栄養学）。専門は国際栄養学、公衆栄養学、栄養教育学。研究テーマは、家族との共食や食事中のコミュニケーションに関する研究、地域や学校における食育の評価等。

「共食」について、研究の側面から考える 食事療法に関する取り組みを通して

芳賀めぐみ

はじめに

筆者は、人口5000人ほどの町の管理栄養士として、一人ひとりの住民の暮らしに寄り添う活動をすすめる中で、栄養の側面からより住民のニーズに合った役割を担いたいと考え、その後、大学での活動、国の健康・栄養政策側での活動に取り組んできました。現在は、医療分野の研究開発について基礎から実用化まで一貫して取り組む国立研究開発法人にて、難病やがんをはじめとしたさまざまな疾患に関する予防・診断・治療・予後・QOLについての研究開発マネジメントを担当しています。

本稿では、所属する組織を代表するものとしての意見ではなく、これまでの食事療法に関する自身の取り組みの経験を題材に、「共食」について考えてみたこと、気づいたことなどを書いてみました。

先天代謝異常症等での特殊ミルクを用いた食事療法

先天代謝異常症において、食事療法が有効な疾患であり、その特性上、通常流通している食品では食事療法の実施が困難なため、治療用の特殊ミルクが開発され、これまで多くの子どもの命を救い、予後を改善してきています。1953年に世界ではじめてビッケル博士らにより特殊ミルクを用いてフェニルケトン尿症の治療が行われ、その後わが国においても1970年代後半から早期発見のための新生児マススクリーニングシステムとあわせて治療用特殊ミルクが開発され、その使用は現在では、先天代謝異常症だけでなく、内分泌、消化器、腎、神経などの領域でもその有効性が報告され、食事療法に用いられています[1)2)]。

実際の食事療法においては、例えば、障害されている酵素の基質となっている物質を制限し、あわせてエネルギーや栄養素は発育・発達、健康維持に必要な量を特殊ミルクによって摂取することになりますが、乳幼児だけではなく、成人になっても継続摂取が必要な場合もあります。成長に応じ、特殊ミルク以外の食品も選び組み合わせて食事として仕立て、食生活を営む支援をし、発育・発達を見守っていきます。

食べることが疾患の予後に直結することと「共食」

前述のように特定の物質の制限を厳密にすることが、治療や予後に直結する疾患を有する場合の「共食」について考えてみました。先天代謝異常症等の食事療法に使用する特殊ミルクは、疾患の治療法研究と臨床実践とともに開発されてきており、現在では44品目ほどになっていますが、薬価収載品2品目以外は食品となり、一部の市販品以外はその製造コスト等は公費のほか乳業メーカーが負担しているなど、製造、流通、入手に至るルートも固有の仕組みで成り立っています。

こうしたことに触れ、特殊ミルクの適応症と食事療法に関するガイドラインを臨床で治療を担っておられる先生方の協力を得て取りまとめる機会に恵まれ、治療に携わる医師や管理栄養士等だけではなく、患者さんやその家族、さらには世の中にも広く知ってほしいという思いからダウンロードできる資料として公開するに至りました[1)]。その後、さらに臨床実践と研究がすすみ、その成果が治療ガイドブックとして出版されている[2)]など、治療法開発と臨床普及は着実にすすんでいます。

一方、日々の暮らしを営む患者さん側から見た視点ではどうかを振り返ってみると、医療の現場の方々は日々患者さんやご家族の暮らしにも向き合い治療されていますが、私自身の視野は特殊ミルクを用いた食事をとられている患者さんの「共食」や「ご家族と一緒に食べる」というところまで深く考えるには及んでいませんでした。患者数は少なくとも、一人ひとりの患者さんに最適な治療を届けたいという思いで

取り組んできたつもりでしたが、振り返れば、栄養成分の種類と量のコントロールとそれを可能にする特殊な食品の調達、というところに関心が集中していた気がします。

今考えれば、食事療法の特殊性の情報をご家族や社会にわかりやすい情報として入手可能にすることも、互いに情報を共有しあうことなので広い意味での「共食」かも知れないと思います。そして、こうした話題に触れ、お子さんがフェニルケトン尿症の検査を何度も受けたという方から、こんなコメントをいただきました。「授乳という母（父等）と子の身体が密着する関わりの中で、親は子を心配のまなざしで、子は親をしっかりと見つめるなどの親子が交わす気持ちのやり取りも「共食」の一つの姿ではないか。病児を持つ親は自身の食欲も下がり、家族の食事にもつながっていく連鎖。病児保育の施策も少しずつすすんでいるが、そこに「共食」の視点はあるか。そしてこのような視野が、公的に出される情報に表現されていたらいいなあ」。

私はこれを聞いて、はっとしました。新生児マススクリーニング、診断、治療というプロセスは、授乳期と重なりますし、母子関係を育み家族とともに過ごす中での発育・発達となります。気持ちのやり取りも「共食」の一つの姿、なるほどです。もしかしたら、こういう気づきを得、患者さんやご家族の食事の場を考え、何かしらの行動を起こすことも「共食」の概念に含まれるかもしれない、そして起こした行動が、病気の子どもを持つ家庭の食事風景を変えることにつながるかもしれない、と考えました。

「共食の概念図」を眺めながらこれからの自身の役割を考えてみる

新生児、乳幼児期からはじまる食事療法と「共食」について、フードシステムの側面から考えれば、病態解明に基づく治療法として特定の栄養成分の制限と発育・発達に必要な栄養素量等を食事として摂取することをどう実現できるか、治療に最適な食品のバリエーションが増え、食事づくりの選択肢が増えると家族と一緒の食事をさらに楽しめるかもしれない、それが社会システムとして成り立つためにはどうしたらいいか。また、食事のバリエーションを楽しみつつ、治療も成り立つにはどの程度の変化幅が許容されるのかについては、栄養素摂取量の日間変動に関する栄養学研究の知見を使えないだろうかなどといったことが頭に浮かびました。

また、食情報の側面から考えれば、子どもの母親や家族の安心感につながる情報やそれをサポートする環境、前述のような食事療法に関する情報交流がもっとすすむにはどうしたらいいか、などが頭に浮かびます。そして、自身の子どもの頃の家族との食事を振り返ると、仕事に追われる中、食事の時間を大事にしてくれた両親との時間が、自身の心の中をそのままに話す場であったことも思い出しつつ、一人ひとりにとっての「共食」が気持ちのやり取り、心の中の情報のやり取りでもあることをイメージしつつ、p9図7の俯瞰図をながめ、離れて暮らす家族に思いを馳せました。

さらに、現在の自身の仕事である研究面から考えれば、人や社会を対象とした研究の成果が研究者に留まらず、一人ひとりの暮らしに届くことを念頭に、時々「共食の概念図」を眺めて、目的や自身の活動拠点や役割などを振り返り・醸成しながら歩んでいけたらと思っています。

参考文献

1）先天性代謝異常症等の治療のために特殊調合した調製粉乳（特殊ミルク）の効果的な使用に関する研究（H24- 特別 - 指定 -026），特殊ミルクの適応症と食事療法ガイドライン～先天代謝異常症から内分泌、腎、消化器、神経疾患まで～
http://www.boshiaiikukai.jp/img/milk/guideline201306.pdf
http://jsimd.net/medicaldiet.html

2）日本小児医療保健協議会（四者協）治療用ミルク安定供給委員会編，特殊ミルク治療ガイドブック，診断と治療社（2020）

略歴

日本医療研究開発機構医療技術研究開発課長。民間企業、宮城県津山町、尚絅学院大学勤務を経て、2009 年厚生労働省入省。消費者庁設立準備・食品表示関係、厚生労働省での母子保健、健康・栄養政策、医療・介護・障害関係等の業務を経て、2020 年より現職。がん、難病、認知症等の幅広い分野での医療研究開発マネジメントを担当。管理栄養士、博士（理学）。

地域の「食」を通じて笑顔あふれるまちづくりをめざし新たな「共食」の輪を広める活動を考える

稲葉由美

はじめに

東伊豆町は、“みんなが安心してくらせる町　笑顔あふれるまちづくり”をめざし、「えがお食育推進計画～第２次東伊豆町食育推進計画～」を2017年3月に作成しました。そこで本稿では、まず本計画の『え・が・お』の3分野に「体制の強化」を加えた4つの基本方針と重点行動目標について紹介し、次いで、これらの推進活動を通して「共に食について考える」という、新たな「共食」の活動に広げていくことについて記させていただきます。

『え・が・お』の３分野

『え』地域の「食」を「“え”らぶ力を身につける」

すべての世代が心身の健康のために、食事の量・質を考えることができ、安全・安心に食を選択することができる能力を培う。

重点目標：主食・主菜・副菜をそろえて食べることができる人を増やす（食事バランスガイド及び「3・1・2弁当箱法」の活用普及）。

『が』地域の「食」を「“が”んばって守り育てる」

豊かな自然の恵みを次の世代まで守り育てるための環境づくりとして（特に食を育てる農業・漁業体験や海や山などの自然環境を守る活動）、食品ロスの削減、リサイクル運動、そして地元特産品を推進するための体制づくりと地域の食文化の伝承の推進。

重点目標：地域の野菜・果物・魚介類や旬の食材を食べている人を増やす。

『お』地域の「食」を「“お”いしくみんなで育てる」

食育を日々の取り組みとして実践していくために家庭だけでなく地域みんなで交流。

重点目標：家庭等で望ましい食生活の実践をしている人を増やす。

以上『え・が・お』の3分野にそって地域の「食」を通じて笑顔を広める取り組みです。

また「何をどれだけ食べたらよいか」について、誰もがわかりやすい、実行しやすく、共有しやすい料理選択型の主食・主菜・副菜を組み合わせる「3・1・2弁当箱法」をすべての世代へ食育を推進するツールとしました。そして、学校や家庭だけでなく地域のサロンで普及することを計画の中に明記し、施策展開できるようにしました。

2019年度の中間評価では、結果（表1）をふまえ、「3・1・2弁当箱法」の内容を知っている割合を2022年度には50％以上と目標設定し、子どもから高齢者まで広く展開していけるよう計画内容を見直しました。

数値目標とした質問項目	作成時（2016年度）	現状値（2019年度）
朝食に主食（黄）・主菜（赤）・副菜（緑）を組み合わせて食べる「できている」割合	31.9%	33.2%
食事バランスガイドを「内容を含めて知っている」割合	49.7%	50.2%
「3・1・2弁当箱法」の内容を知っている割合	13.2%	35.6%

表１　2019年実施中間評価結果（一部抜粋）

コロナ禍での活動制限から、「共食」の発想転換へ

2018年度より、健康づくり食生活推進協議会や地区でサロンを運営するボランティア団体の協力で、「主食・主菜・副菜　そろえて食べる」ことを楽しく学ぶために、「3・1・2弁当箱法」のルールにそって、参加者が料理を選択し、弁当箱に彩りよく詰めて、楽しくみんなで食べる体験をしています。

2019年度には、教室だけでなく新たに2地区のサロンで展開することができました。しかし、新型コロナの感染症拡大を防ぐために、残念ながらこれまでの楽しくみんなで食べる共食の場を広めることが難しくなってきました。

そこで、発想転換し共食を「共に食について考える場」とし、高齢者の健康づくり教室では、「そのまんまお弁当料理カード」を活用し、食事のバランスについて学び、参加者へ弁当箱を貸出し、自宅で「3・1・2弁当箱法」で弁当づくりに挑戦しました。

「共に食について考える場」から見えてきた専門職と地域住民が共に考えること

2020年1月以降、圧迫骨折、転倒して骨折した方の食事に関連する相談が増えてきています。最近、包括支援センター職員と同行訪問で、BMI 19で骨粗しょう症があり、歩行能力が低下した80代の方の食事調査を行った際、「乳製品や魚はあれば食べるが、近くに店はなく、買い物へは月1回しか行けないからねえ。あと調理することは苦手だから」との意見をいただきました。そして、同席したヘルパーさんの支援により、食品購入のサポート体制が見直され、食事内容を改善することができるようになりました。

町の高齢化率は、2021年3月末現在46.3%、75歳以上は53%を占めます。今後も増加傾向となる見通しで、このような買い物が困難な方が増えることが予想されます。栄養士だけでなく、多くの専門職や地域の方と一緒に食について考える場を展開できるよう、体制づくりを強化していく必要があります。

「共に食について考える場」＝新たな共食の輪を広めていくために

超高齢社会を見すえ、在宅で暮らす高齢者が生きがいのある生活ができるよう「えがお食育推進計画」では、健康寿命の延伸にむけた食育推進活動を加え、地域の「食」を「おいしくみんなで育てる」分野に、家庭だけでなく地域みんなで共食を通じ、世代交流をしていくことを重点としました。そして、「3・1・2弁当箱法」を、地域のサロンで普及することを計画の中に明記した経緯があります。

しかし、コロナ禍では、みんなで一緒に食べる交流の機会は、制限されています。そこで、「65歳からの食卓」[1]という本を何度も読み返し、「共食」とは何か改めて考え直してみました。

「共食とは、誰かと食行動を共にすること。ここでいう食行動とは、食べる行動、食事づくり・準備する行動、食についての情報を受信し、食生活を営む力を形成する行動を含みます」と足立先生は実態調査の結果をふまえて提案し、実践活動に活用していくと記述されています。また、高齢者の生活を支える社会保険・保健・医療・福祉等のシステムが大幅に変化し、これらの社会システムの中で、共食をどうとらえ、実践につなげていったらよいか、発想を転換した現状把握と、その結果をふまえた検討が必要だと述べていました。まさに、今の状況と同じではないかと感じました。そして、元気高齢者調査で明らかにしたい点を、「地域社会の中で元気高齢者がどのように食生活を営んでいるのか、そのことは元気高齢者自身にとって、地域にとって望ましいことか、高齢者の生活の質（QOL）を高める方向か、社会や環境の質を高める方向か、もしそうでないとしたら、また十分でないなら、どの方向が望まれるのか、それを実現するためにどうしたらよいのか」と……。

高齢者自身も、家族も、支援する専門職やボランティア団体も、地域は何ができるかと述べていたように、いろいろな立場から共食とは何かを考えていく機会を町に広げていき、新たな共食の輪を広めていくことが必要だと考えました。

そのためには、まず町の元気高齢者の食行動や食環境などの食生態を明らかにする必要があります。

食生態学実践フォーラムの実践活動では、科学的な根拠をもって食育を展開しており、専門家からの助言はとても説得力があります。今後ICTを活用して、遠隔でも「共に食について考える場」＝共食の輪を広めることも可能となってきました。可能であれば一緒に町の元気高齢者の食生態を明らかにし、地域の「食」を通じて笑顔を広めるために「3・1・2弁当箱法」をツールにした食環境整備をめざしていきたいと思っています。

参考文献
1）足立己幸、松下佳代著『65 歳からの食卓』NHK 出版、2008 年

略歴
東伊豆町役場健康づくり課健康増進係。管理栄養士、健康運動指導士。東京家政大学大学院修士課程卒業後、現職。

コロナ禍での学童保育の取り組みから

池川尚美

コロナ禍と言われて2年。感染症対策のために、学童保育の「おやつ」は縮小の傾向にあります。禁止や制限により何か大切なものを見失ってはいないか、学童保育は模索を続けてきました。そんな中、総会研修会で足立先生が話された「ベクトルの向きを逆にして問いかけている」という言葉は、十分には理解しきれていないものの腑に落ちる感じがしました。

毎日同じ仲間と過ごす「生活の場」である学童保育は、足立先生の図7（p9）の「共食の様式」©身近な人と共「食事」、共「食行動」する場にあたります。その学童保育がコロナ禍で迷い、確認し、つながり、なんとかすすもうとしている状況を、図7を用いて自分なりに整理してみました。

制度の脆弱さと多様な「おやつ」の扱い

学童保育は、全国一斉学校休業でも開所するよう国に要請され、エッセンシャルワークとして注目される一方、公的制度として整備されてきた保育所とは異なる脆弱を露呈しました。

学童保育は、1960年代、必要に迫られた当事者が自らの手で場所と人を確保してはじめたのを機に、全国に広まりました。1997年に児童福祉法上の事業として法制化されたものの、2015年施行の子ども・子育て支援新制度で、国が示した基準を基に基礎自治体が基準条例を制定するまで、法的拘束力のある基準はありませんでした。基準条例と国策定の放課後児童クラブ運営指針により、全国一定の水準が求められるようになったのは、ごく最近です。こうした経緯から、多様な運営状況となっています。

「おやつ」に関して、その傾向は顕著です。放課後児童クラブ運営指針の「育成支援の内容」には、「おやつを適切に提供する」「おやつの提供に際しては、安全及び衛生に考慮するとともに、子どもが落ちついて食を楽しめるようにする」とあり、「運営に関わる業務」に「おやつの発注、購入等」が挙げられていますが、実態はさまざま。学童保育や地域で栽培した野菜でおやつを手づくりする学童保育がある一方、おやつは各自家庭から持参という学童保育もあります。原則おやつは提供しない、延長時間に利用する子どもにだけ提供するという自治体もあります。長年やってきたことを振り返ることもなく続けているということもありますが、大規模化や施設設備の不十分さ、職員の多くを占める非正規雇用の問題や業務委託に絡む安全最優先の風潮なども背景にあり、おやつのことは俎上に上げにくい課題となってきました。

感染防止と育ちの保障の両立

O157やノロウイルスの流行を機に、おやつは制限されてきましたが、COVID-19ではより厳しくなっています。手洗いや消毒にはじまり、黙食の徹底、手づくりおやつの禁止、個包装のおやつに限定、さらにおやつ自体を禁止する動きさえ出ています。

これまで、どの子も一番楽しみにしていたおやつの時間なのに、「つまらない」「いらない」と言う子たちが出てきました。楽しく食べることや準備や片づけを手伝う経験が、子どもの成長発達にもたらす意味など考えてこなかった人も、本当にこれでいいのかと疑問をもつようになり、おやつの時間のことを考えようとする動きが出てきました。

東日本大震災被災地の小学生の多くは、震災後の不安定な状況の中で乳幼児期を過ごした子どもたちです。家族や信頼できる身近な大人との関係がうまく築けず、アタッチメントに課題を抱える子どものことが、社会的な課題にもなっており、安心できる関係、安心できる場をつくることが、学童保育に求められています。楽しくみんなで過ごすおやつの時間は大切な時間ですが、同時に、不安で過敏になっている保護者や子どもには、明確な感染予防策は不可欠。どうバランスをとればよいのか、「共食」の大切さに気づくほど、迷いは募るばかりでした。

オンラインでつながる全国の仲間との学び

2020年11月、全国学童保育指導員学校東北会場がオンラインで開催され、分科会「学童保育とおやつ〜『食』による子どもの育ちを考える〜」（講師：平本福子）が持たれました。同時期に、月刊誌「日本の学童ほいく」で「食」の講座が連載されていたこともあり、これを機に全国各地で学童保育の食に関するオンライン学習会が開催されるようになりました。

オンライン学習会は、遠方からでも気軽に参加でき、継続開催も容易なことから、さまざまな人をつなぎました。日々の具体的なおやつの方法・内容に違いはあっても、感染拡大による迷いは同じ。「共食」の言葉は出なくとも、「共食」の大事な要素が失われることへの危機感は共通でした。

学童保育の食の衛生管理ガイドブック作成

2021年2月、学童保育連絡協議会発行の「『コロナ禍での危機管理』と『学童保育の感染防止Q&A』」の学習会がありました。学童保育の職員と保護者が専門的な情報を集め、検討を重ねた作成経緯の中で、「学童保育で参考にできる食の専門的な情報が少ない」という話がありました。

学童保育で楽しい「食」を継続するには、「食」に関する情報を交換できる場が必要という声が高まり、「学童保育の『食』を考える会」を結成して、今現場で求められている衛生管理に関する情報を掲載した「学童保育のための『おやつ・食事』衛生管理ガイドブック」（以下、ガイドブック）をつくることになりました。オンライン学習会で繋がった学童保育職員や保護者、放課後等デイサービスの管理栄養士、さらには富谷市（子育て支援課）からも意見をいただき、完成させました。

ガイドブックが広げる学童保育以外とのつながり

オンラインで広がった関係が、ガイドブックでさらにさまざまな立場の人をつなぎ、都道府県サイズから、全国サイズ（図7）に広がる気配を感じています。

発行から2か月余で、1000部近くを全国の関係者が購入しています。行政の関心も高く、宮城県子育て社会推進課は県内各市町村の学童保育担当部署に、仙台市等の市町村は管内の学童保育事業者にガイドブックの情報を提供しました。県外の市町村からも購入連絡が来ています。

この間、行政担当者や市民活動の中間支援組織から「子ども食堂などの居場所づくりの活動団体にも情報を届けたい」と声を掛けられました。図7ⓓ−2の活動をする人たちです。

「食」を通して子どもや家庭を支えているのは、学童保育だけでなはないことを強く意識させられました。みんなで食べることで、お腹と同時に心を満たす場。経済的困窮等から来る経験の貧困の中にいる子どもが、食事づくりに関わる経験ができる場。「食」の活動を委縮させてはならないのは同じです。利用者は地域の中で共通しているかもしれません。身近な地域の中で、活動の違いを超えて「食」を考えるきっかけになりそうです。

コロナ禍が私たちに問いかけ導いたこと

コロナは、「見失ってはならないものは何か」と問いかけ、私たちを原点に立ち返らせました。学童保育で安心できる関係をつくるには、「食」に関わる場が有効なこと。そこでの関係や経験は、その子のその後の社会との関わりに大きく関係することを、再確認させてくれました。さらにオンラインという新しい手段に私たちを追い込み、遠方や他職種の人も含めた意見交流の場をつくり出しました。そして、行政も含めた緩やかなつながりをつくり、本来のすすむべき方向に私たちを導きはじめているようです。

参考文献

1）平本福子：「食」による子どもの育ちを考える、日本の学童ほいく、2020年10月号〜2021年3月号、全国学童保育連絡協議会
2）さいたま市学童保育連絡協議会：「コロナ禍での危機管理」と「学童保育の感染防止 Q&A」（2021）
3）高橋比呂映、平本福子：学童保育のための「おやつ・食事」衛生管理ガイドブック、学童保育の「食」を考える会（2021）

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や地域の放課後活動に携わる。東日本大震災後、「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。2021年6月より、「学童保育の『食』を考える会」渉外担当。

「さかな丸ごと食育」養成講師のための動画教材「さかな料理を主菜にしたおいしい食事づくり」

中村里美　平本福子

教材開発の背景・教材のねらい

「さかな丸ごと食育」は、2003年から3年間の「日常的な水産物の摂食とその効果に関する食生態学研究」の成果をもとに、2011年「さかな丸ごと探検ノート[1]（以下、「探検ノート」）」が開発され、「さかな丸ごと食育」サポーター制度により育成された養成講師や多くのサポーター（学習者）と共有してきています[2]。また、2019年には養成講師がPDCAで楽しく展開できる「『さかな丸ごと食育』実践に向けて」[3]も制作されました。

一方、これまで養成講師による学習会が開催される中で、具体的なニーズとして、調理実習を伴わない学習会では調理工程などのわかりやすい動画教材があるとよいなど、養成講師自身の実践に必要なスキルアップも兼ねて、そのポイントを習得できるような動画教材制作が求められていました。そして、2020年からのコロナ下で学習会や研修会がままならない中、その優先度が高いものとなりました。

教材の開発プロセスと内容[4]

「さかな丸ごと食育」専門講師・養成講師などによる動画教材検討委員会を立ち上げ、既存の動画[5]を活用するとともに、さかな料理を主菜とした食事づくりの実践方法である「3・1・2弁当箱法」[6]を加え、魅力的な教材をつくることにしました。そして、多様な養成講師や学習者がわかりやすく楽しく学ぶために、どのような内容にするかについて、検討を重ねました。

例えば、試作案をもとに、さまざまな学習場面を想定しながら、動画だけではわかりにくいところを点検しました。魚のおろし方のポイントやつぼぬき作業のコツなどは、イラストで説明を追加することにより、さらにわかりやすくするように改善しました。また、魚の部位等についてもイラストを加え、動画のテロップやナレーションを理解しやすくしました。

さらに、子どもや魚の取り扱いに不慣れな方でも、意欲的に取り組みたくなるように、身近な魚料理を選び、学習がすすめられるようにしました。加えて、学習会を開催するにあたって、魚以外の必要な物品（包丁・まな板の他にも血合いを洗うための歯ブラシなど）の扱いも動画に盛り込みました。そして、何よりも楽しく学べることをコンセプトとして、次の動画教材ができあがりました。

Chapter1　魚を主菜にした「3・1・2弁当箱法」の学習のすすめ方
「3・1・2弁当箱法」のPDCAに沿って、設計図から弁当箱に詰め、チェックするまでを魚料理の主菜を事例に学習

Chapter2　弁当を1食に展開する
弁当を日常の食卓に展開し、魚料理のある、バランスとれた食卓を確認する

Chapter3　つぼぬきあじの煮つけ
割りばしを使った簡単な下処理の方法（「探検ノート」p25）

Chapter4　手開きいわしのかば焼き
手だけでできる下処理の方法（「探検ノート」p27）

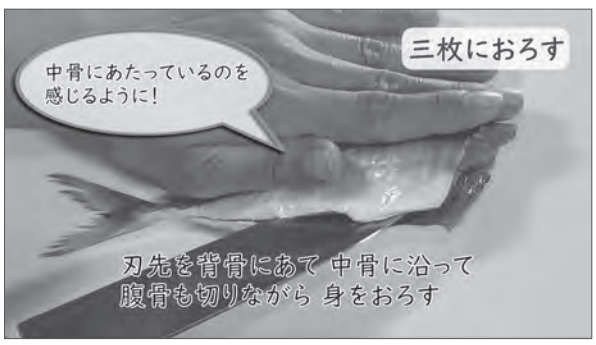
Chapter5　ちくわのチーズ焼き
魚加工品の料理づくり（「探検ノート」p28）

Chapter6　魚の食べ方
きれいに一尾魚を食べるコツ（「探検ノート」p33）

Chapter7　魚の下ごしらえ（うろこ引き）
うろこのある魚の処理方法

Chapter8　あじの三枚おろし
一尾魚の基本的なおろし方

2021年3月31日発行
企画・制作：NPO法人食生態学実践フォーラム
製作：一般財団法人東京水産振興会



ポイントやコツを追加したわかりやすい動画例。

教材の活用に向けて

今回の動画教材（DVD）は、2021年春に正会員・養成講師に配布し、各地の学習会・研修会等で活用されています。今後は、これらの動画を活用した食育実践から、活用方法や具体的な意見等を収集し、動画教材としての展開の可能性（例えば、スーパーの魚売り場や釣り、アウトドア教室などイベントでの活用など）を提案していきたいと考えています。

中村里美（「さかな丸ごと食育」養成講師）

動画教材の活用事例 [7)]

動画教材の「イワシの手開き」を「さかな丸ごと食育」の学習会で活用した2事例です。教材活用による「わかりやすさ」により、支援者（養成講師）が新たな学びの場をつくっていることが報告されています。

■2021年6月19日 コミュニティカフェひだまり子ども食堂（埼玉）

学習者は小学2 年生～中学2 年生の7 名、スタッフ11 名（内養成講師2名）。

学習の流れは、まず、「さかなと人間と環境の循環図」について説明しました。そして、イワシの手開きをする前に、動画教材を用いてイワシの手開きとかば焼きの確認をした後に、実際のイワシを用いてデモンストレーションを行った後、各自で実践しました。

教材活用を振り返ると、①従来の限られたスペースでのデモンストレーションと違い、背の低い子どもたちなど、学習者全員が手開きの手順をよく見ることができるのがよかった。②支援者にとっても、動画教材と同じ説明を繰り返し行うことで、子どもたちにもわかりやすく、手開きの一連の流れの全体像を伝えることができた。③子どもたちからも「見やすかった」「わかりやすかった」という感想があり、動画教材が学習のわかりやすさにつながることがわかりました。

集中して真剣に視聴している子どもたち。

■2021年8月1日 塩竈市魚市場魚食普及スタジオ

学習者は小学生3～6年生10名、スタッフ7名（内養成講師5名）。

学習の流れは、まずイワシの種類、漁獲などについての学習を行い、次いで、イワシのかば焼きを主菜とした食事づくりを行いました。イワシの手開きは今までの学習会でも実施しており、一人がイワシ3尾開き、最初の1尾は「つみれ汁」にし、次の2尾をかば焼きにするのが定番になっています。料理づくりの前に、動画を2回（1回目は動画を随時止めて解説を加えながら、2回目は子ども自身が手開きの流れを確認できるように、動画の全行程を通して）見てから、実際のイワシで手開きをしました。

教材活用を振り返ると、①子どもたちが思ったよりも真剣に動画を見るのには驚いた。一人ずつ実際に手開きをやってみることなので、思わず真剣になったのかもしれない。②実際のイワシを目の前にしたときには、今までの学習会よりも子どもたちが落ち着いていた。支援者が声がけする前に「やっていい？」という声が出るくらい意欲満々だった。③支援者が子どもたちから「ここはこうやるんだったよね？」と聞かれるくらい、子どもたちが手開きの順序を見通していることにも驚いた。

以上のことから、事前に動画教材を見ることが、子ども主体（教えてもらうのを待っているのではなく、自分で考える）の魚調理につながっていると考えられました。

平本福子（「さかな丸ごと食育」専門講師）

参考文献
1）一般財団法人東京水産振興会：さかな丸ごと探検ノート（2011）
2）一般財団法人東京水産振興会：魚と人間と環境の循環「さかな丸ごと探検ノート」活用に向けて（2011）
3）一般財団法人東京水産振興会：養成講師が PDCA で楽しく展開する「さかな丸ごと食育」実践に向けて（2019）
4）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、第 12 号、67-96（2020）
5）一般財団法人東京水産振興会：「さかな丸ごと探検ノート」DVD 教材「さかなパワーをいかしたおいしい料理づくり」（2011）
6）NPO 法人食生態学実践フォーラム：ごはんしっかり！ぴったり食事づくり（2018）
7）NPO 法人食生態学実践フォーラム：News Letter No.57、No.58 (2021)

会員の広場

悠々自適？

新型コロナウイルス感染症が流行しはじめた2020年3月で専門学校の講師を最後に、栄養・食生活関係の仕事を辞めました。

趣味のレザークラフトなどをして悠々自適の生活をすることにしましたが、残念ながら食べてくれる人がいることで食事づくりからは逃れることができない事に気づきました。それ以外は時間がたっぷりあるのでゆっくり新聞を読み、長年の習慣で切り抜きをしますが、その内容は食の関係ばかりです（少し未練があるのかな？）。

今年は例年より雪が多く積もり、連れ合いがやる餌を求めて雀が20～30羽飛んで来て、それをついばむ様子を見るのも楽しみの一つです。

これからは雪解けとともに山菜が芽吹きます。山菜採りはしませんが、ふきのとう味噌、アケビのお浸し、わらびのお浸し、身欠きにしんの山椒漬け、梅干し、きゃらぶき、いちごジャム、ブルーベリーのジャムづくり等々、長年の仕事上の経験が日常生活に役立っていることに感謝して楽しんでいます。

樺澤禮子（新潟県　元 行政管理栄養士・元 管理栄養士養成専門学校講師）

途上国に住むということ～「支援」から「学び合い」へ

食品企業で、途上国の栄養改善事業の助成事務局を長年務めました。アジア・南米のNGO支援現場では、子どもの発育状況等、栄養問題自体の把握は可能な反面、その要因は貧困、保健衛生、教育、ジェンダー、自然環境等々複雑に絡み合うため、計画通りの活動が容易でなく、また成果を測るにはさまざまな物差しが必要でした。試行錯誤の中、NGOと企業連携の必要性と課題を明らかにするため、大学院修士課程へ進みました。

そして夫の海外赴任に伴いインドとタイへ。「途上国」と呼ぶ国に「外」から関わるのと「内」からとでは全く異なる価値観が渦巻きます。主婦や学生に日本語を教えていますが、以前は完璧な形を求めて「不足」に目が向きがちだったのが、今は有るものを活かして進歩することに喜びを感じます。授業中、互いの国の習慣や文化の違いについてよく話題になります。「食・栄養」は自国や故郷、家族の多様性を伝え合う貴重な学びのテーマです。

峯村奈津子（バンコク　日本語ボランティア）

働きはじめてから必要になった本当の学び

今の職場で働きはじめて10年が経ち、やっと勉強しようと思えたときに出会ったのが、足立己幸先生が立ち上げられた「NPO法人食生態学実践フォーラム」でした。研修会では女子栄養大学時代と変わらない自由闊達な足立先生から活力をいただきました。

さて、私の職場は都内の児童養護施設です。大人の事情で家族と暮らせない子どもが、施設により40人から130人ほど暮らしています。栄養士の配置基準は1名です。ここでの仕事は、食事の提供（給食管理）とともに、子どもの「この食べ物嫌い！」の背景を読み解き、食卓の雰囲気づくり、心の揺らぎを映した食行動への対応、子どもの成長観察から、大人への啓蒙など、多岐にわたっています。また、高校卒業をゴールに子どもたちの食の自立支援を行っているのですが、個別支援が行き届かないまま巣立ちの日を迎えてしまうことが悩みであり、学びの原動力でもあります。一人で泣くことも少なくありませんが、やりがいもあります。興味がある方は是非ご連絡ください。

丸山みつほ（東京都　児童養護施設栄養士）

名古屋コア活動報告
「3・1・2弁当箱法」を幼児の食育に活かす

幼児がそれぞれの思いを表現できた食育活動について報告します。これは「3・1・2弁当箱法」を幼児の食育に活かそうとする取り組みです。テーマは「買い物をして好きなお弁当を作っちゃおう」とし、2021年3月に実施しました。

実施施設は名古屋市の西部に隣接する愛知県あま市立保育園9園です。卒園間近の5歳児（各園25名程度）を学習者として、約1時間の学習会を行いました。あま市の小学5～6年生は自分で弁当を作って持参する“弁当の日”を経験します。どんな弁当を作ったらよいか等を学ぶ事前の授業も計画されています。今回の食育活動は小中学校における「3・1・2弁当箱法」の理解、啓発に取り組んでいる活動を、幼児教育に展開しようとするものです。

あま市子ども担当課に学習支援案を持参し、申し出たことにより実現しました。9園への学習会は平日であること、事前の教材（弁当箱シートや料理の絵カード）づくり及び当日スタッフが必要になること等から、大学生の協力を得ることにしました。新型コロナウイルス感染症の蔓延がある程度落ち着いた時期であったものの、訪問するスタッフは最小限にとどめること、体温測定は2週間前から行い、記録を持参することなどが条件となりました。

学習目標は、①お弁当にはさまざまな料理が詰められていることがわかる、②料理を組み合わせたお弁当をおいしそうにつめることができる、③お弁当を食べることや好きな料理を話題にすることができる、の3つの視点としました。活動は①3つのお店屋さん（学生スタッフ）から主食・主菜・副菜を買う（買い物ごっこ）、②自分のお弁当を作る（のりで貼る工作）、③自分の弁当を紹介する（発表）、という3つの流れに沿ってすすみます。

何を買おうかな?

おいしそうなお弁当ができました！

赤色のお店では1つ選ぶことが難しく、どれも買いたいという子、緑色のお店の絵カードがきれいで迷う子、買い物した「絵カード」を「弁当箱シート」にていねいに大事に貼る子など、さまざまな子どもの姿をとらえることができました。学生の事後報告レポートにも「見て見て、食べちゃった、おいしかったよ」など、たくさんの子どもの発言がみられ、目標としていた3つの力は達成できたと考えています。

どの園も非常に協力的でした。あま市の保育園では毎月19日を弁当の日にしています。保育士からは「弁当持参の状況はさまざまであり、子どもを通して弁当について考える機会ができるのではないか」「他のイベントがすべて削減されている中で、卒園前の思い出となる活動が小学校に続く弁当であることでよかった」との感想も聞かれました。私たちもこの実践が“お弁当”の食知識として子どもの心に残るものであったら……と願って学習会を終えました。

上原正子　安達内美子

2019年度

食生態学や関連する分野の調査・研究事業

・食生態学に関する研究
本年度のテーマ「「食品ロス低減」「SDGs」と食生態学ー食生態学を基礎に何をすべきか、何ができるか」について、総会研修会をもとに議論を深め、「食生態学ー実践と研究」第13号に掲載

栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業

総会研修会

開催日	開催場所	テーマ	講　師	参加人数
2019年5月26日	日本女子大学新泉山館	「「食品ロス低減」「SDGs」と食生態学ー食生態学を基礎に何をすべきか、何ができるか」	和田直樹（環境省環境再生・資源環境局　総務課 リサイクル推進室 室長補佐） 安達内美子（名古屋学芸大学准教授）、高増雅子（日本女子大学教授）	75名

その他の研修会

なし

食生態学講座

なし

食育プロモーターズ養成講座

コース	開催日	開催場所	講　師	参加人数
「3・1・2弁当箱法」Bコース、ブラッシュアップ研修会	2020年3月1日　（新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止）	日本女子大学七十年館	高増雅子（日本女子大学教授）、針谷順子（高知大学名誉教授）	ー
「3・1・2弁当箱法」Cコース研修会	2019年8月24日	東京水産振興会豊海おさかなミュージアム	高橋千恵子（食生態学実践フォーラム理事）、針谷順子（高知大学名誉教授）	11名

国際協力研修

外国人研修	2019年7月12日、11月23日、2020年1月17日	瀬戸市内公民館他	佐藤都喜子（名古屋外国語大学教授）、安達内美子（名古屋学芸大学准教授）	105名

研修のための在日外国人や在外国日本人とすすめる食教育・活動のプログラム・教材に関する個別支援マニュアルの開発準備

学会等での研修会

開催日	開催場所	テーマ	講　師	参加人数
2019年9月5日	富山県民会館（富山）	第66回日本栄養改善学会研究自由集会 料理選択型栄養・食教育教材としての「3・1・2弁当箱法」と現在の課題解決にどう活かすか	足立己幸（女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授）、高橋比呂映（宮城学院女子大学助手）、内田あや（名古屋文理大学短期大学部助教）、位田文香（浜松医科大学医学部付属病院管理栄養士）	45名

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

「3・1・2弁当箱法」	食育カレンダー	教材作成	企画・評価・コンサルティング	技術協力
・各サイズ弁当箱のモデルメニュー作成 ・Fake Foodでモデル弁当を作成し、会員貸出用として活用	テーマ「おいしくて健康な「和食」の暮らし“主食・主菜・副菜”の食卓12か月」		・「魚」食育普及・啓発事業 ・被災地等への食からの支援 ・子ども食堂等への「食」の支援	・商品化の技術支援「長岡ぴったり3・1・2弁当」

食育セミナー事業

開催日	開催場所	テーマ	参加者数	協働団体など
2019年9月21日	宮城学院女子大学	第36回　子ども自身がリーダーになる食育セミナー「ぴったり食事づくりにチャレンジ！」	小学生12名、子どもサポーター4名、仙台コアメンバー・支援者12名	

食生態学や関連する分野の情報発信事業

ホームページ	ニューズレター	機関誌	他機関と連携した活動	その他
・携帯サイトリニューアル ・随時更新 ・「3・1・2弁当箱法」モデルメニュー掲載準備	2019年9月、11月、2020年3月の3回発行	食生態学ー実践と研究　第13号（2020年3月発刊）		15周年記念誌「NPO法人食生態学実践フォーラム 15年のあゆみ」発行（2020年3月）

コア活動

仙台コア	埼玉コア	かながわコア	名古屋コア	
・食育セミナーを実施	「ひだまり子ども食堂」の調理スタッフとして有志がボランティア参加。	相模女子大学小学部の食育活動支援	「さかな丸ごと食育」養成講師研修会の開催 「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会の開催	

他団体からの委託事業等

「魚」食育普及・啓発事業（一般財団法人東京水産振興会）

	開催場所	開催回数	参加人数	
生活者サポーター研修	宮城学院女子大学他	全133回	4860名	調布市立調布中学校他11件は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止
養成講師研修	蒲郡市民会館他	全3回	36名	宮城学院女子大学（開催予定日:3月13日）は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止
養成講師レベルアップ研修	新宿NPO協働推進センター	全1回	18名	ウインクあいち（開催予定日:2月29日）新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止
専門講師研修				

その他

なし

マネジメント

理事会	運営委員会	総　会	会員数	役　員
2019年4月21日、2019年12月末日（書面）	2019年4月21日、7月7日、9月29日、12月8日、2020年2月16日、3月15日（メール会議）	2019年5月26日（日本女子大学新泉山館）	正会員:58名　賛助会員:86名　学生会員:1名 法人会員:4法人	18名

役員										
理事長	足立己幸	副理事長	針谷順子	理事	渥美雅也 高橋千恵子 東あかね	薄金孝子 高増雅子 平岩扶巳代	尾崎恵三子 武見ゆかり 平本福子	越智直実 原田のり子 吉岡有紀子	香川明夫 原田由美子	監事	田中久子 野渡祥子

運営委員				
足立己幸	安達内美子	薄金孝子	越智直実	
田嶋尚子	高橋千恵子	高増雅子	中村里美	
原田由美子	針谷順子	平本福子		

事務局	
事務局	立元洋子

2020年度

食生態学や関連する分野の調査・研究事業	・食生態学に関する研究 本年度のテーマ「食生態学の視点を生かした新しい生活様式ー新型コロナウイルス感染拡大を通して、改めて食生態学の視点から人々の食の営みを捉えなおす」について議論を深め、「食生態学ー実践と研究」第14号に掲載					
栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業	総会研修会	開催日	開催場所	テーマ	講　師	参加人数
		2020年5月17日（新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止）				
	その他の研修会					
	食生態学講座					
	食育プロモーターズ養成講座	コース	開催日	開催場所	講　師	参加人数
		「3・1・2弁当箱法」Bコース、ブラッシュアップ研修会	2021年2月27日	オンラインにて開催	高増雅子（日本女子大学教授）	7名
		「3・1・2弁当箱法」Cコース研修会	2021年2月27日	オンラインにて開催	高増雅子（日本女子大学教授）	6名
	国際協力研修	研修のための在日外国人や在外国日本人とすすめる食教育・活動のプログラム・教材に関する個別支援マニュアルの開発準備				
	学会等での研修会	開催日	開催場所	テーマ	講　師	参加人数
		第66回日本栄養改善学会研究自由集会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止				
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		「3・1・2弁当箱法」	食育カレンダー	教材作成	企画・評価・コンサルティング	技術協力
		・各サイズ弁当箱のモデルメニュー作成 ・Fake Foodでモデル弁当を作成し、会員貸出用として活用	テーマ「人も環境もいつまでも健康に “主食・主菜・副菜”の食卓12か月 食育カレンダー」		・「魚」食育普及・啓発事業 ・被災地等への食からの支援 ・子ども食堂等への「食」の支援	・商品化の技術支援「長岡ぴったり3・1・2弁当」
食育セミナー事業		開催日	開催場所	テーマ	参加者数	協働団体など
		2021年3月20日	ひだまり子ども食堂（埼玉）	第37回　子ども自身がリーダーになる食育セミナー「ぴったり食事づくりにチャレンジ！」	小・中学生7名、子ども食堂スタッフ・NPOメンバー11名	
食生態学や関連する分野の情報発信事業		ホームページ	ニューズレター	機関誌	他機関と連携した活動	その他
		・日本人の食事摂取基準（2020年版）に合わせ、「3・1・2弁当箱法」ページ修正 ・SSL化、HPの安全化のため、テンプレートの変更を行った	2020年7月、11月、2021年3月の3回発行	食生態学ー実践と研究　第14号（2021年3月発刊）		
コア活動		仙台コア	埼玉コア	かながわコア	名古屋コア	
		「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会の開催	・「ひだまり子ども食堂」と共催の食育セミナーに企画・運営（実施）及び当日スタッフとして参加 ・「さかな丸ごと食育」「3・1・2弁当箱法」学習会開催	「3・1・2弁当箱法」角型600mLの詰め方の勉強会	・日進市食生活改善推進員講習会への講師派遣 ・あま市立保育園（9園）における「3・1・2弁当箱法」活用した幼児の食育支援	
他団体からの委託事業等	「魚」食育普及・啓発事業（一般財団法人東京水産振興会）		開催場所	開催回数	参加人数	
		生活者サポーター研修	宮城学院女子大学他	全54回	2069名	
		養成講師研修	塩竈市魚市場魚食普及スタジオ他	全2回	2名	
		養成講師レベルアップ研修	ウイルあいち他	全2回	25名	
		専門講師研修				
		「さかな丸ごと食育」動画教材制作	「さかな丸ごと探検ノート」の補助教材として「さかな料理を主菜にした、おいしい食事づくり」（DVD）を制作			
	その他					
マネジメント		理事会	運営委員会	総　会	会員数	役　員
		2020年5月1日（書面表決）、12月末日（書面）	2020年4月14日（メール会議）、6月20日（日本女子大学及びオンライン）、10月3日・12月6日・2021年2月14日・3月14日（フォーラム事務所及びオンライン）	2020年5月26日（書面表決）	正会員:59名　賛助会員:80名　学生会員:0名 法人会員:3法人	17名

役員	理事長　足立己幸	副理事長　針谷順子	理事	渥美雅也　薄金孝子　尾岸恵三子　越智直実　香川明夫 高橋千恵子　高増雅子　武見ゆかり　原田由美子　東あかね 平岩扶巳代　平本福子　吉岡有紀子	監事　田中久子　野渡祥子

運営委員	足立己幸	安達内美子	薄金孝子	越智直実	事務局	立元洋子
	田嶋尚子	高橋千恵子	高増雅子	中村里美		
	原田由美子	針谷順子	平本福子			

2021年度

食生態学や関連する分野の調査・研究事業	・食生態学に関する研究 本年度のテーマ「『あらためて「共食」とは何か？ 持続可能な「人間らしい食」にとっての意味（概念）を考える』ー食生態学を基礎に何をすべきか、何ができるかー」について、総会研修会をもとに議論を深め、「食生態学ー実践と研究」第15号に掲載					
栄養・食を支える専門家の質を高める研修事業		開催日	開催場所	テーマ	講　師	参加人数
	総会研修会	2021年7月4日	オンラインにて開催	あらためて「共食」とは何か？　持続可能な「人間らしい食」にとっての意味（概念）を考える	足立己幸（女子栄養大学名誉教授・名古屋学芸大学名誉教授） 上原正子（愛知みずほ短期大学客員教授）、平野達也（株式会社ホールアース農場　代表）、平本福子（宮城学院女子大学特任教授）	68名
	その他の研修会					
	食生態学講座	2021年11月20日	オンラインにて開催	「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の検証（足立己幸、安達内美子著：名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報　2020;（12）:67-96）の読み合わせ		9名
	食育プロモーターズ養成講座	コース	開催日	開催場所	講　師	参加人数
		「3・1・2弁当箱法」Bコース、ブラッシュアップ研修会	2022年2月19日	オンラインにて開催	高増雅子（日本女子大学教授） 針谷順子（食生態学実践フォーラム理事長）	7名
		「3・1・2弁当箱法」Cコース研修会	2021年11月6日	オンラインにて開催	高橋千恵子（食生態学実践フォーラム理事）	6名
	国際協力研修	外国人研修　　研修のための「3・1・2弁当箱法」英語版リーフレットの開発				
	学会等での研修会	開催日	開催場所	テーマ	講　師	参加人数
		第67回日本栄養改善学会は、2021年10月1日～2日、新型コロナウイルス感染症拡大防止によるオンライン開催のため研究自由集会は中止				
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		「3・1・2弁当箱法」	食育カレンダー	教材作成	企画・評価・コンサルティング	技術協力
		・各サイズ弁当箱のモデルメニューの栄養素量等修正等 ・Fake Foodでモデル弁当の栄養素量等の修正等 ・「3・1・2弁当箱法」の活用促進のため、取扱いについて定める	テーマ「おいしい！ 楽しい！ 健康的！ SDGsにつながる主食（ごはん）・主菜・副菜の食事12か月」		・「魚」食育普及・啓発事業 ・被災地等への食からの支援 ・子ども食堂等への「食」の支援 ・「魚」食育普及・啓発事業（活用促進のためDVD配布）	・商品化の技術支援「長岡ぴったり3・1・2弁当」 ・㈱東京法規出版発行の高齢者単身男性のフレイル予防を目的に「3・1・2弁当箱法」を活用したパンフレットの企画・監修
食育セミナー事業		開催日	開催場所	テーマ	参加者数	協働団体など
		新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。オンライン開催に向け教材作成				
食生態学や関連する分野の情報発信事業		ホームページ	ニューズレター	機関誌	他機関と連携した活動	その他
		・セキュリティ強化とアーカイブ化を実施 ・運営委員によるブログ掲載	2021年7月、12月、2022年3月の3回発行	食生態学ー実践と研究　第15号（2022年3月発刊）		
コア活動		仙台コア	埼玉コア	かながわコア	名古屋コア	
		・「さかな丸ごと食育」養成講師研修（青森） ・「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ講習	「ひだまり子ども食堂」と共催の食育セミナーは新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	「さかな丸ごと食育」学習会企画・運営	「さかな丸ごと食育」養成講師レベルアップ研修会開催	
他団体からの委託事業等			開催場所	開催回数	参加人数	
	「魚」食育普及・啓発事業（一般財団法人東京水産振興会）	生活者サポーター研修	宮城学院女子大学他	77回	2182名	
		養成講師研修	東北生活文化大学短期大学部他	全5回	18名	
		養成講師レベルアップ研修	オンライン（開催日:2021年7月18日） 東別院会館（開催日:2021年12月4日） オンライン（開催日:2022年1月19日） オンライン（開催日:2022年3月9日）	全4回	13名 17名 5名 6名	
		専門講師研修				
	その他					
マネジメント		理事会	運営委員会	総　会	会員数	役　員
		2021年4月25日（オンライン）、6月1日（オンライン）、12月末日（書面）	2021年4月16日（オンライン）、6月20日・9月5日・12月5日・2022年2月6日・3月6日（フォーラム事務所及びオンライン）	2021年5月23日（書面表決及びオンライン）	正会員:55名　賛助会員:69名　学生会員:0名 法人会員:4法人	17名

役員	理事長　針谷順子	副理事長　薄金孝子	理事	尾岸恵三子　越智直実　香川明夫　高橋千恵子　高増雅子 武見ゆかり　原田由美子　東あかね　平岩扶巳代　平本福子 山本妙子　吉岡有紀子	監事	野渡祥子 松下佳代	顧問　足立己幸

運営委員	安達内美子　薄金孝子　越智直実　田嶋尚子 高橋千恵子　高増雅子　中村里美　原田由美子 針谷順子　平本福子　山本妙子						

事務局	立元洋子

※人数は 2022年3月25日現在

■ 編集後記

新型コロナウイルス感染症のパンデミックから約2年が経ちました。国による感染対策の違いが、新たなウイルスの科学的事実を、人々の生活に向けてどのように解釈するかの難しさを浮き彫りにしています。

前号の機関誌14号では、コロナとの共生に向けて考えたいと、多様な実践現場からの問題提議をいただきました。そして、議論の論点の一つに「共食」がありました。そこで、15号ではテーマを「共食」とし、「あらためて『共食』とは何か？ 持続可能な『人間らしい食』にとっての意味（概念）を考える」（総会研修会）からスタートしました。基調講演は「共食・孤食」研究の足立己幸氏から、従来の定義を総括した「共食」の概念図の提案をしていただきました。そして、学校、農業現場からの報告を経て、研究分野からと実践（行政、学童保育）分野からの寄稿により議論を深めました。

また、教材では「さかな丸ごと食育」動画教材「さかな料理を主菜にしたおいしい食事づくり」を取り上げました。会員の広場は、会員の近況報告とコア活動（名古屋）。さらに、本号から新たに食生態学実践フォーラムの活動を掲載することにしました。

新型コロナウイルスによる新たな日常の中で、私たちは人間らしい、あたりまえの「食」の営みの実現に向けて、どのように考え、行動すればよいかがが問われる経験をしています。また、ロシアによるウクライナへの暴挙が日々報道され、人々の暮らしが壊されていく様を目のあたりにしています。本誌では多様な側面からの声を集め、みんなで考え合える場をつくっていきたいと思います。

平本福子

■ 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　田中久子　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.15

2022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 針谷順子

□ **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、https://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が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
https://shokuseitaigaku.com