高齢者における共食について

－シニア食堂のオンライン調査から－

横江明日香
HS30-0069B

目次

１．はじめに
２．先行研究　2.1　文献
　　2.2　言葉の意味，定義
３．共食推進をめぐる政策
４．シニア食堂の事例紹介
５．調査
６．結論

１．はじめに

人は生きていくために食事をしなければならない。今日、目覚めてから何を口にして、そして誰と一緒だっただろうか。

ライフステージごとに見ていくと、子どものときは養われる存在であり学校の給食などを通じて共食空間を経験する。徐々に自立し生きていくための過程において一人でも食事の確保をするようになる。高齢者になった段階では子どもの時のように周りの目がある中で共食をするという機会が減少する。そして、自分で食事の確保ができる過程を経験しているため例えひとり暮らしであっても気にかけられる対象ではなくなってゆく。しかし、高齢者の孤食は子どもと違って低栄養に結びつく可能性が高く、今日では高齢者にとっても共食が必要とされているのではないか。一人暮らしの高齢者が増加していることも踏まえ、家族以外との共食の可能性について考えていくことを目的とし、共食の定義についても明らかにする。

２．先行研究

2.1 文献

原田信男著『「共食」の社会史』によると、誰かと食事をすること、つまり共食（共同飲食）とは、まさに人間特有の食文化であると言う。食文化研究の第一人者である石毛直道は、人間の食行動に関して、次のようなテーゼを提起しており、「人間は料理をする動物である」「人間は共食をする動物である」－つまり人間のみが料理を行い、共食をする動物だという指摘をしている。

足立己幸、松下佳代著『NHK「65 歳からの食卓」プロジェクト』によると、1967 年足立らが食生態学の立場から家族との“共食”、“ひとり食べ”、“孤食”の視点の重要性をはじめて世に問いかけた衝撃の調査を紹介し、当時の調査結果が明らかにしたのは、高齢者について家族との共食頻度の少なさ、いわゆるひとり食べが多くなっていること、そのときの食事内容の単調さ、精神面での不十分さ、健康の良くない状態等で、当時の読売新聞は一ページいっぱいにその悲しい内容を紹介したほどだった。今後特に高齢者において家族という枠に捉われない共食空間が必要だと指摘している。また、藤原辰史は『縁食論―孤食と共食のあいだ』において、共食は家族だけのものという考え方「家族絶対主義」ではなく、家族の枠を超えた食の在り方があってもいいのではないかということを述べている。

以上のような先行研究から、複数人での食事は食事するだけでなく孤食では生まれない会話など

に意義があり、家族以外との共食でも親近感を深めることにおける共食の作用は変わらないという仮説を立てた。

2.2 言葉の意味，定義

共食、孤食の言葉の意味は広辞苑によると、共食は「神への供え物を皆で食べることによって、神と人または人と人との結合を深めようとする儀礼的な食事」、孤食は「家庭で家族が揃って食事せずばらばらな時間に食べること」とある。足立による共食の考え方は「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、食事を作り・準備する行動、食についての情報を受発信し、食生活を営む力を形成する行動を含む」としている。本論文では足立による共食の考え方を「共食」の定義とする。

３．共食推進をめぐる政策（国・東京都）

日本に住む人々の健康と未来を考えるべく下記のような共食に関する政策が取り組まれている。

・健康日本２１　・食育基本法
・食育白書　・日本人の食事摂取基準
・未来の東京戦略ビジョン

４．シニア食堂の事例紹介

上記のような政策の下、どのような実践が行われているか、共食の場であるシニア食堂の地域活動の実際について、様々な形で取り組まれている3 つの事例を取り上げて紹介する。

東京都大田区　「元気かあさんのミマモリ食堂」
東京都板橋区　「元気力向上教室」
東京都豊島区　「おとな食堂」

５．調査

オンラインでのシニア食堂への参加。

コロナ禍で諸々の行動制限がかかる中、地域での共食の活動はほとんど中止されていた。しかし、千葉県流山市のシニア食堂がオンラインでの活動を続けていることが判り、その活動に参加することができた。オンラインで開催されたシニア食堂に二回参加し、参加者にはどんな人がいるのか、高齢者が家族以外の人とどのような目的で共食し、その共食にはどんな意義があるのかなど把握し、理解するために調査を行った。

６．結論

本研究において高齢者の共食について考えるために現在取り組まれている共食の推進や現状を検討してきて、食育の重要性は世間に浸透してきているが高齢者については改善すべき課題も多く食を共有する相手についての再検討が必要になってきていることが分かった。シニア食堂を通して共食は実際に集まってリアルにできた場合、食べるという行為だけでなく実際に作るという過程を全員で共有することによって一提供者側に全員がなることができる。「食」という一生続けていかなければいけないことに対してその一部を共有することで、摂らなければいけないものではなくやってみる、楽しいから続けるという主体性に繋がる。オンラインではデモンストレーションを見る形であったが、情報を受発信しているという点で共食の役割は果たしている。足立による共食の考え方が実証された。

共食空間における意義とはその活動から生まれた交流がまた新たな場をつくるという、良い連鎖にあり、また家族以外の共食でも食を通じて相手とのコミュニケーションを図り、食だけではない部分にも繋がるという点で共食は大きな意味を果しているという結論に至った。

参考文献

原田信男（2020）『「共食」の社会史』藤原書店。 藤原辰史（2020）『縁食論―孤食と共食のあいだ』ミシマ社。足立己幸，松下佳代（2004）『NHK スペシャル 65 歳からの食卓～元気力は身近な工夫から』NHK 出版 等。