



青森中央短期大学
あおもい食育サポーター事務局

あおもい

発行日 令和2年3月

一緒に食べてHAPPY!

現在ライフスタイルや家族形態の変化等により、家族や大勢で食卓を囲む機会が減ってきています。

第3次青森県食育推進計画の中でも家族形態の変化が示されており、本県においては昭和58年をピークに人口は減少傾向であるにもかかわらず、65歳以上の老年人口割合は増加している他、世帯数は増加しているものの1世帯当たりの人数が減少を続けていると報告されています。特に高齢者世帯数は増加しており、単身で暮らす高齢者が増加しているのが現状です。孤食による食や健康問題については様々報告されています。そこで、今再注目されているのが「共食」です。



共食とは「誰かと一緒に食事をする」ことで、そもそも集団で生活してきた私たちの暮らしに根付いた生活スタイルともいえます。しかし、現在の若者の中には集団や誰かと食べることを堅苦しい、面倒、好きに食べることができないなど不自由さを感じる人も少なくないのではないのでしょうか。現にスマートフォンがあれば、1人であっても世界中の人と会話できたり、多くの人とつながっていることを実感できるかもしれません。しかし、「誰かと一緒に食べる」ことは五感を通して食事を楽しむ、つまりはその場の温度や感触、香り、会話それらが一体となり、味を増長させるだけでなく「楽しい」「落ち着く（安心感）」という気持ちにつながり、1人の食事では体感できないことではないでしょうか。また共食によって食事マナーや食の伝承もされやすくなります。さらに、共食行動と栄養・健康状態の関連を調査した研究¹⁾では心の健康状態について、「気が散る・根気がないなどの精神的な自覚症状が少ない」、食生活については「ファストフードの利用が少ない」、「野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い」といった傾向がみられ報告されています。また、農林水産省の「食育に関する意識調査」（平成29年度）においても、孤食がほとんどない人のほうが、食事のバランスが良く、朝食欠食が少ない傾向がみられました（図1、2）。今は地域でも共食の場を設けてみんなで一緒に楽しく過ごす時間を共有できる働きがされています。毎日だけでなくたまには誰かと一緒に食べる機会を作り、楽しい時間を過ごしてみてください。

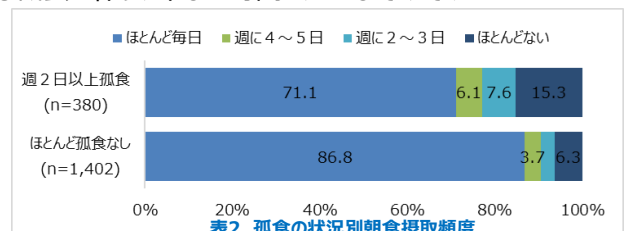
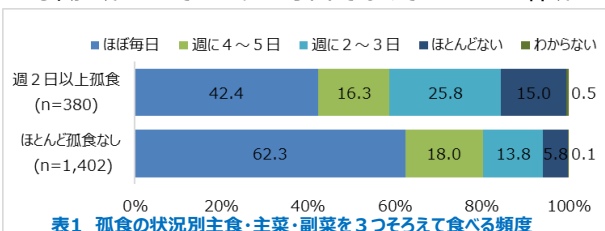
共食とは「誰かと一緒に食事をする」ことで、そもそも集団で生活してきた私たちの暮らしに根付いた生活スタイルともいえます。しかし、現在の若者の中には集団や誰かと食べることを堅苦しい、面倒、好きに食べることができないなど不自由さを感じる人も少なくないのではないのでしょうか。現にスマートフォンがあれば、1人であっても世界中の人と会話できたり、多くの人とつながっていることを実感できるかもしれません。しかし、「誰かと一緒に食べる」ことは五感を通して食事を楽しむ、つまりはその場の温度や感触、香り、会話それらが一体となり、味を増長させるだけでなく「楽しい」「落ち着く（安心感）」という気持ちにつながり、1人の食事では体感できないことではないでしょうか。また共食によって食事マナーや食の伝承もされやすくなります。さらに、共食行動と栄養・健康状態の関連を調査した研究¹⁾では心の健康状態について、「気が散る・根気がないなどの精神的な自覚症状が少ない」、食生活については「ファストフードの利用が少ない」、「野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い」といった傾向がみられ報告されています。また、農林水産省の「食育に関する意識調査」（平成29年度）においても、孤食がほとんどない人のほうが、食事のバランスが良く、朝食欠食が少ない傾向がみられました（図1、2）。今は地域でも共食の場を設けてみんなで一緒に楽しく過ごす時間を共有できる働きがされています。毎日だけでなくたまには誰かと一緒に食べる機会を作り、楽しい時間を過ごしてみてください。

家族と一緒に食べることの良い点 (3つまでの複数回答)

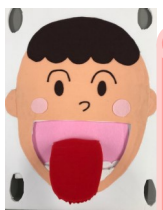


農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(平成30年3月)より

水産省の「食育に関する意識調査」（平成29年度）においても、孤食がほとんどない人のほうが、食事のバランスが良く、朝食欠食が少ない傾向がみられました（図1、2）。今は地域でも共食の場を設けてみんなで一緒に楽しく過ごす時間を共有できる働きがされています。毎日だけでなくたまには誰かと一緒に食べる機会を作り、楽しい時間を過ごしてみてください。



1) 會退 友美 衛藤 久美：共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連 —国内文献データベースとハンドサーチを用いた文献レビュー—日健教誌, 2015



令和元年度

あおもり食育サポーター活動の紹介



【令和元年度 食育活動実施一覧】

依頼先	対象	テーマ
保育連合会 上十三支部	栄養士 調理員他	幼児期の肥満とやせにできること
小学校	親子	ロング太巻きずし作り
一般団体	地域住民 他	食の安全・安心について
大学	地域住民・ 学生	青森県のおいしい食材を使った 調理とお話し①
大学	地域住民・ 学生	青森県のおいしい食材を使った 調理とお話し②
小学校	児童 保護者他	親子料理教室
小学校	児童 保護者他	飾り巻きずし作り

今年度は7件の食育活動を実施しました。

テーマとしては調理実習が多く、一般や親子を対象にした活動がほとんどでした。

以前に比べ当事務局を通じた活動依頼は多くありませんが、食育サポーターの皆さんや地域の方が独自に食育活動を実践できているのではないかと考えています。どんな形であっても、青森の食育推進の力になればいいと思っています。引き続き皆様の食育活動のサポートや支援をしていきたいと思っています。

活動依頼をしてくださった関係者の皆様、また、講師のサポーターの皆様ありがとうございました。



【活動報告】



今年度から青森県では、地域住民に対する栄養バランスに優れた食事の提供等を通じて、健康的な食生活の支援や孤食の防止、食文化の伝承等、地域における食育の推進を図るため、地域の子どもから高齢者まで幅広い世代の住民が食事を共にする「共食」の場として「みんなの食堂」を開業・運営する事業を行っています。

当事務局にも「みんなの食堂inCHUTAN」からの要請があり、サポーターさんが講師を務めました。地域の方や学生が協力して、調理をしたり、一緒にご飯を食べたり、とても楽しそうな様子がうかがえました。普段はなかなか交流することが少ない世代であっても「食」を通して会話が生まれたり一緒に作業することで距離が縮まるのではないかと思います。参加していた大学生もとても素敵な笑顔でいきいきしていました一面でも「共食」の大切さに触れましたが、この取り組みではその効果を実感することができました。当事務局が参加したのは2回だけでしたが、リピーターとして何度も講座に参加されている方が多く、それだけ楽しい時間を過ごせたということだと思います。様々な地域で多くの方が気軽に立ち寄り、誰かと一緒に食事ができる場が増えることで、みんなが楽しく安心して生活できる青森県につながることを期待しています。



青森中央短期大学 あおもり食育サポーター事務局

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表） FAX：017-738-8333

