

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

出典: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.p13-21.内閣府食育推進室(2010)の一部修正(2021)

#### 食環境 宇宙レベル (営みの場) (営みのサイズ) 地球レベル 食行動・活動の場 地球·宇宙 学校・職場・組織、等 大陸 家庭・家族 亘 個人 都道府県 多種多様なサイズの地域レベル 市町村 民情報交流システム 廣器 近隣、等 組織 細胞 ドシステム (営みの側面) 分子 多種多様な集団レベル 遺伝子等 自然 社会 経済 家族レベル 文化、等 (食物の形態) 個人レベル 食用生物 (営みの時間のサ<mark>イズ)</mark> 食材 料理 食事 生涯 世代 年 人類史 「食を営む力」を 栄養素·味成分、等

図2-1 人間の「地域の食の営み」の多面・多様・重層的なかかわり

#### 宇宙レベル (営みの場) (営みのサイズ) 地球レベル COVID-19の活性化 食行動・活動の場 地球·宇宙 学校・職場・組織、等 大陸 家庭・家族 <u>= 1</u> 未熟な、COVID-19感染拡大防止対策 個人 都道府県 多種多様なサイズの地域レベル 市町村 今まで 廣器 近隣、等 組織 細胞 多種多様な集団レベル 分子 (営みの側面) 遺伝子等 方的に 自然 社会 家族レベル 経済 文化、等 個人レベル (食物の形態) 食用生物 (営みの時間のサイズ) 食材 料理 食事 年 「食を営む力」を 栄養素・味成分、等 地域の食の営み」の多古・多様・重層的なかかわ

食環境

(COVID-19活性化・その感染拡大防止対策の影響の例)





**d** 地域の「子ども食堂」や「たまり場」などの拠 所で地域の人々と、食事や「食行動」を 共にする

®地域の人々とフードシステムの特徴を 活かした活動や食情報システムの活動を 共にする

(f)d)や(e)が拠所になって、

さまざまな地域活動が育ち、その活動が 「食行動」や「地域の食の営み」を支援 し、共食の場やチャンスをつくり、交流 する活動が循環して発達することを共に する、等

◎地域のサイズ(近隣、市町村、都道府県、国、 大陸等) によって上記の行動や活動の共有の仕 方が多種多様になる

(g)気候変動や COVID-19の世界的な 感染拡大等 地球サイズの「環境 の質しの変化に対応 した、 よりより「生活の 質|との共生を目指

して、 自分、家族、身近な 人びと、地域の人々

「食事|「食行動| 「食の営み」等につ いて思い合い、考え 合い、実行すること などを共有する

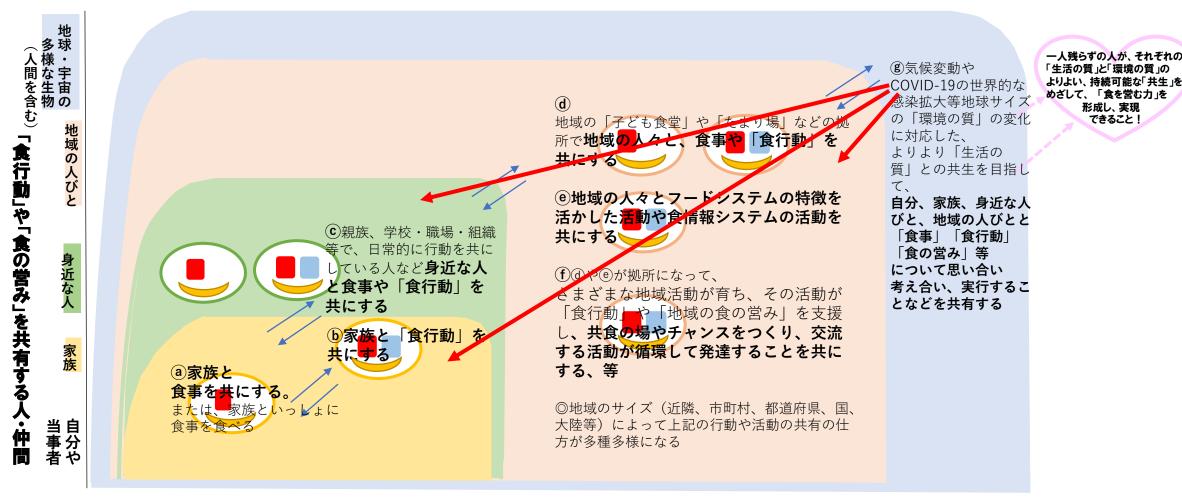
一人残らずの人が、それぞれの 「生活の質」と「環境の質」の よりよい、持続可能な「共生」を めざして、「食を営む力」を 形成し、実現 できること!

### 共有する「食行動」や「地域の食の営み」

「食行動」 食事を食べる行動 食事をつくる行動

「食を営む力」を形成し、発信、交流する行動

## 図3-1 人間生活から見た「共食」の概念(定義)とその重層性



共有する「食行動」や「地域の食の営み」

📕 食事を食べる行動 「食行動」

食事をつくる行動

「食を営む力」を形成し、発信、交流する行動

形成し、実現

できること!

## 図3-2 人間生活から見た「共食」の概念(定義)とその重層性

(COVID-19活性化・その感染拡大防止対策の影響の例)

# 人間生活から見た共食とは

(1) 家族といっしょに「食事を食べる」→食事を共有する→「共食」

そして、一人で食事をすることを「孤食」と名付けた(足立己幸、1975)

- (2) だれかといっしょに「食事を食べる」こと
- (3) だれかといっしょに「食行動」をすること

(食行動とは、人間の多様な行動の中、食物と関わる行動の総称。

「食べる行動」「つくる行動」「食を営む力の形成・伝承に関わる行動」を核に成り立っている)

♡共食を (1)から(3)の全体としてとらえる時、だれでもが、生まれた時から、一番身近で、頻度多くかかわる

「家族といっしょに食事を食べること」が重要!

出典: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,p13-21.内閣府食育推進室(2010)

(4)地域・地球(宇宙も?)に生活する多様な生物も含めて、

一人残らずすべての人が、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」を目指して、

自分や当事者、家族、身近な人びと、地域の人びとと「食事」「食行動」「食の営み」等について、思いあい・考えあい・実行しあうことなどを共有すること

○共食を(1)から(4)の全体としてとらえる時、だれでもが、生まれた時から、

一番身近で、頻度多くかかわることができる「家族といっしょに食事を食べる」ことが重要!!

足立己幸(2021.7.14)