

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)

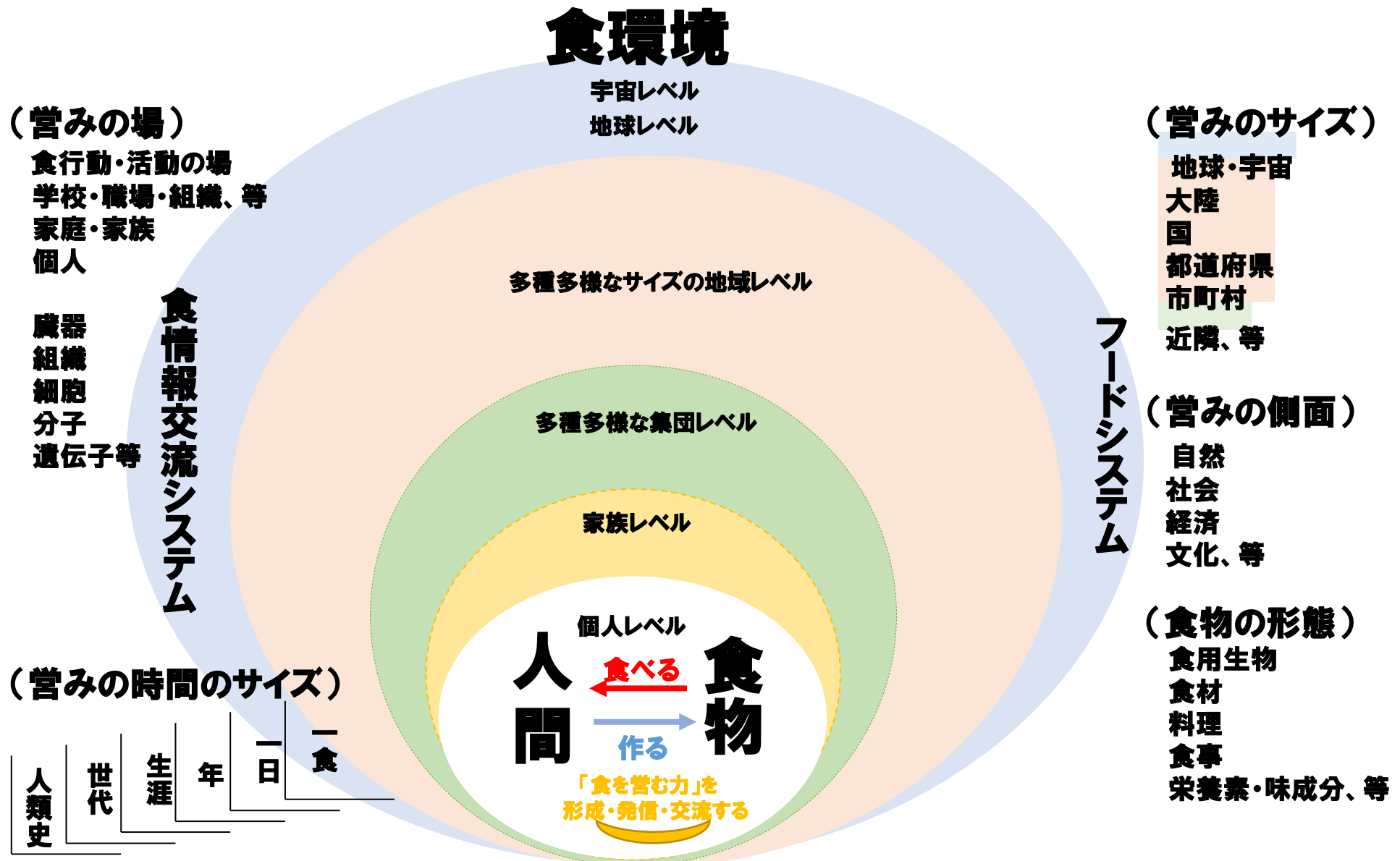


図2-1 人間の「地域の食の営み」の多面・多様・重層的なかかわり

作成：足立己幸(2008)の再修正を経て、一部修正(2021.7.4)

食環境

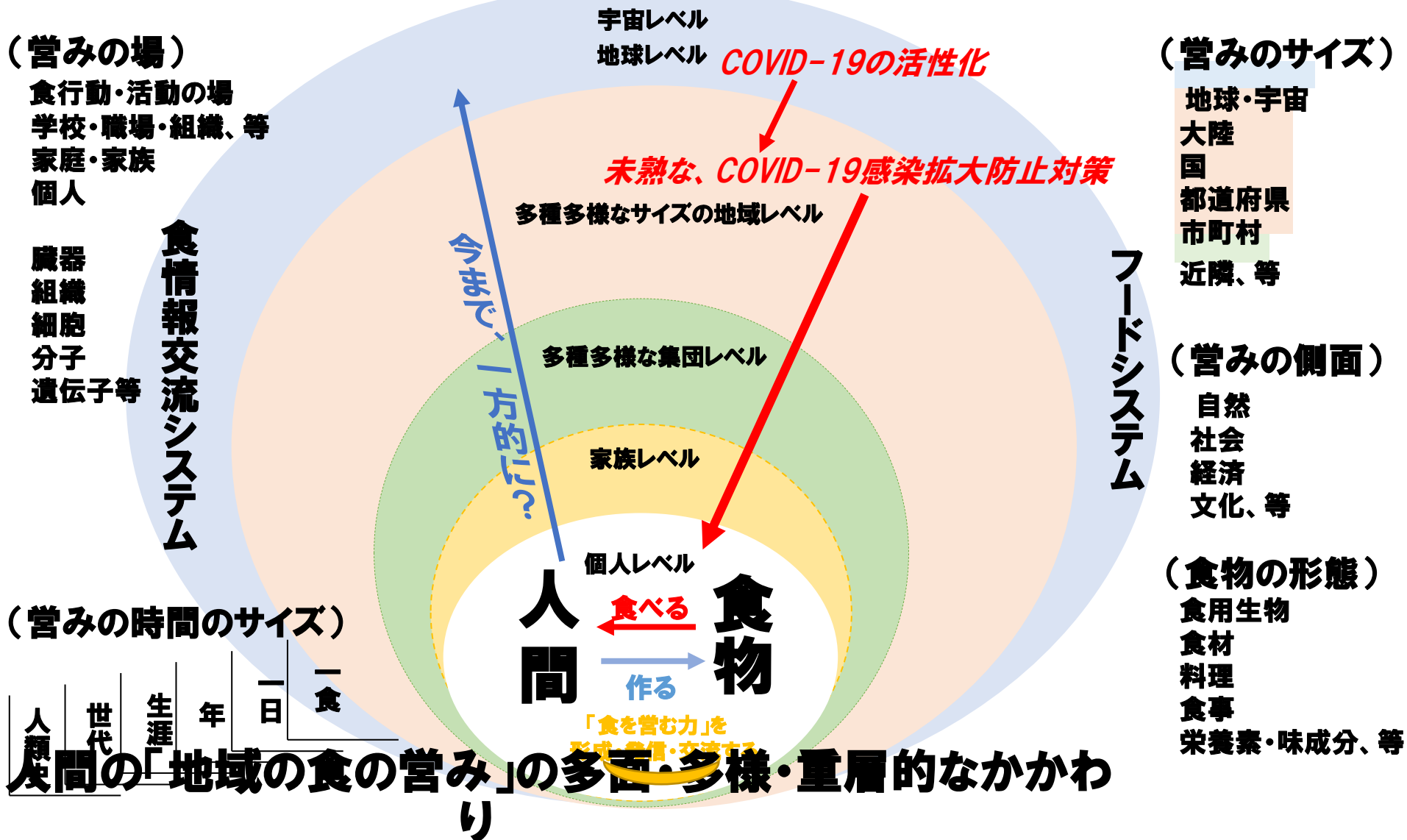


図2-2 人間の「地域の食の営み」の多面・多様・重層的なかかわり

(COVID-19活性化・その感染拡大防止対策の影響の例)

作成: 足立己幸(2008)の再修正を経て、一部修正(2021.7.4)

地球・宇宙の
多様な生物
(人間を含む)

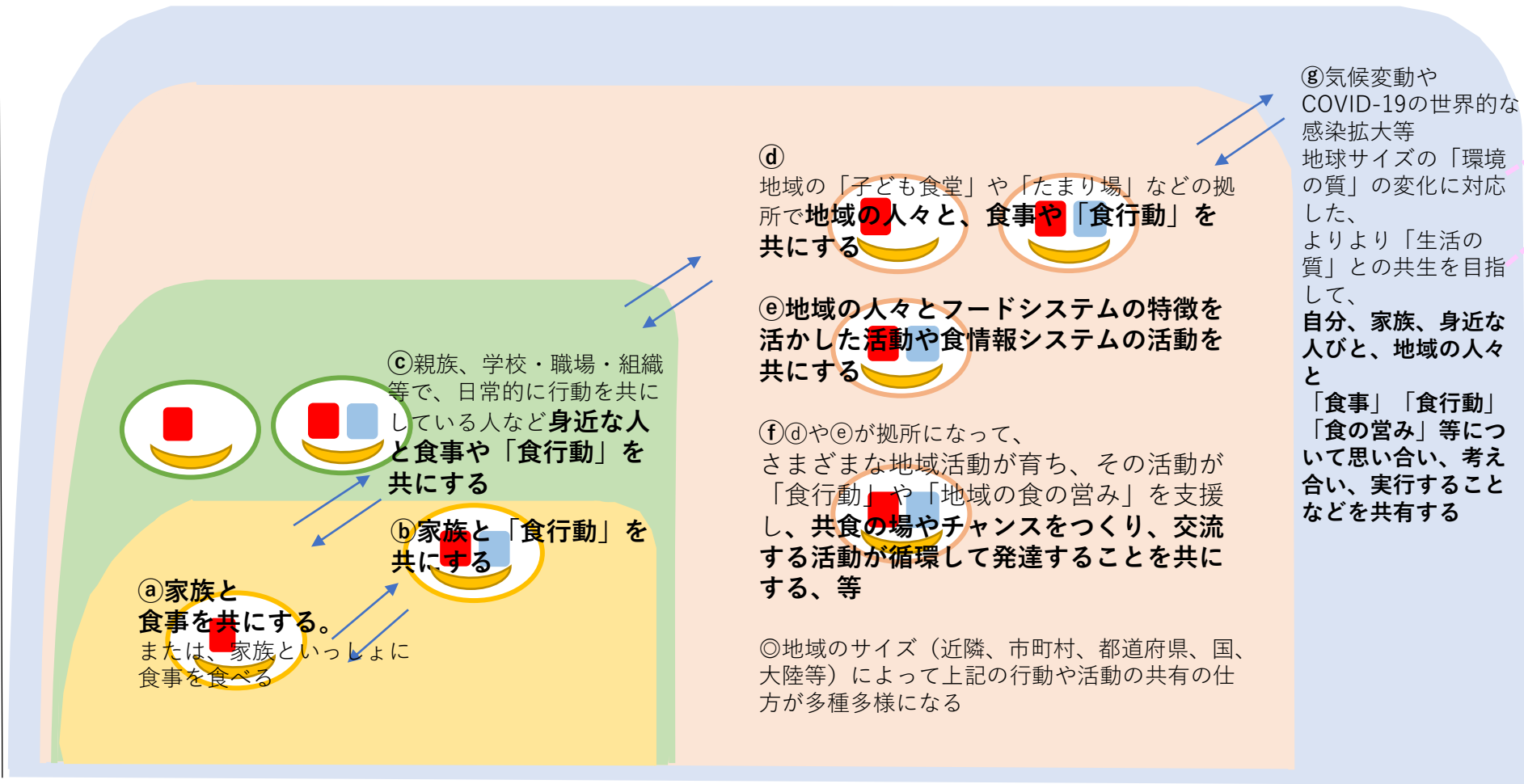
地域の人びと

身近な人

家族

自分や
当事者

「食行動」や「食の営み」を共有する人・仲間



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
- 食事を食べる行動
- 食をつくる行動
- 「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

作成: 足立己幸(2008)の再修正を経て、一部修正(2021.7.4)

地球・宇宙の
多様な生物
(人間を含む)

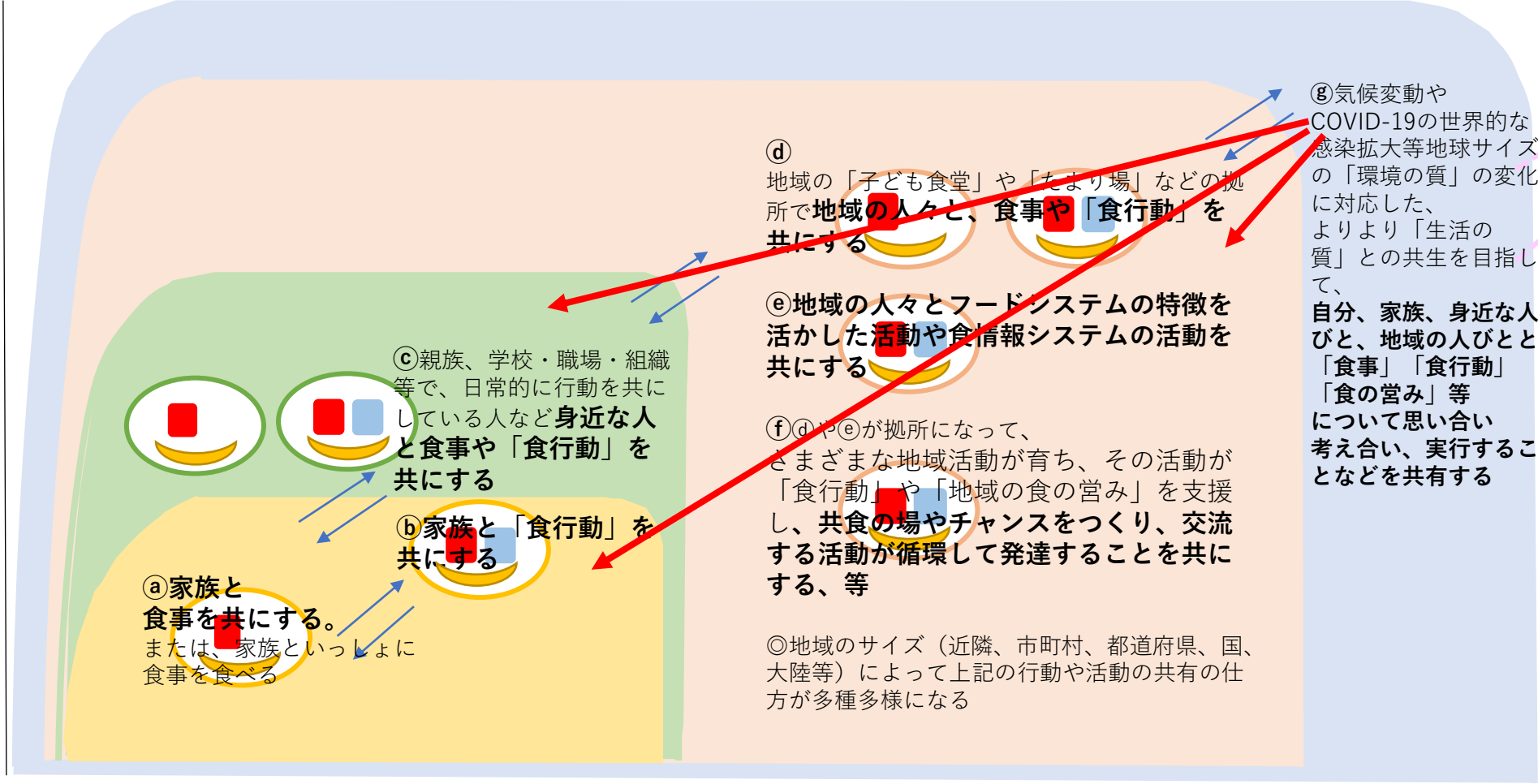
地域の人びと

身近な人

家族

自分や
当事者

「食行動」や「食の営み」を共有する人・仲間



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
- 食事を調える行動
- 「食を営む力」を形成し、発信、交流する行動

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)

作成:足立己幸(2008)の再修正を経て、一部修正(2021.7.4)

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)