

## 基調発言

### 「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

足立己幸

#### はじめに

世界中で、自然・経済・社会・文化等環境の複合・連鎖的大変化の中で、突然に、大事な人の生命を失った人々へ心から哀悼の意を表します。そして、生業・職業・学業・生活等の場を失ない、人間らしく生きることが成り立たなくなった数えきれないほど多くの人々の慙愧の念を共に感じます。

一方で、私生活を後回しにして医療・保健・福祉これらに関係する多種多様な専門職・それを支える多くの人々の活動で、医療・公衆衛生水準の低下をぎりぎりまでに食い止め続けてくださっている方々へ敬意と感謝を申し上げます。私たちNPOの仲間の中にも当事者として、専門支援者として、厳しい活動をされていることに感謝します。

こうした厳しい現実の中で、人間らしい「食の営み」について、一人残らずの実現を標榜し、食にかかわる専門家を支えるNPOをめざしてきたにもかかわらず、組織的・計画的に何もできないままであったことを、申し訳なく、心からお詫び申し上げます。

遅ればせながら、本誌では、会員の総力を重ね合わせる気持ちで「食生態学の視点を活かした新しい生活・行動様式—新型コロナウイルス感染拡大防止行動をとおして、改めて食生態学の視点から人々の食の営みをとらえ直す」を取り上げることにした。

筆者が「基調発言」を書くことになったが、課題が大きすぎ、超難問で書けない。

幸い、「実践現場からの報告」等は各活動拠点での実際の活動をめぐるとまどい・悩み・不合理・矛盾・これらの複合や連鎖への理解・解決への努力・その成果への喜び・新たな課題発見や提案等がリアルに描かれている。筆者は、これらの課題等に個別に具

体的に対応するほど現状を理解していない。逆に全体を包括して、解決できる展望を具体的に提案をする力もないので、結果、本稿では「答え探しの道案内の提案」をさせていただくことにした。いわば、「実践現場からの報告」から提起された課題について、「食生態学」を活かして課題解決をするために、共に必要と考える点を取り上げて、共有し、各現場で活用し検証し次の議論の種になるといいと願った。

活動拠点、問題になる活動の種類、関連事項等は異なるが、本稿での要検討事項として以下の3点があげられた。これらは「実践現場からの報告」の内容に、不十分とか欠落しているという意味でなく、すでに十分に理解し、実践現場で活用している成功事例から確認し、学んだ点を含んでいる。

#### 1. 新型コロナウイルス感染拡大は

##### 「地球」サイズの変化が「個人」の食へ

「地域の食の営み」の重層構造を理解し、課題に対応して“「生活の質」と「環境の質」の「共生」のバランス”を確認することが重要であると考え。

筆者は図1の原図に当たる「人間・食物・地域（環境）のかかわり」の図<sup>1)</sup>を基礎に、さまざまな実践課題に対応して種々の「地域の食の営み」の図を描き、活用してきた<sup>2,3)</sup>。その一つ、2008年日本栄養・食糧学会の基調講演では、農学部や医学部等他分野の参加者が多かったので、人間の「地域における食の営み」の多面・多様・重層的なかかわりを強調する図2<sup>12)</sup>（今回一部修正）を提示した。当時、筆者はウイルスまでを視野に持たなかったが、1970年代にアフリカ・サバンナでの生物生態現地調査で観察した、巨大なゾウの餌の一端を担う微小な草、また水産資

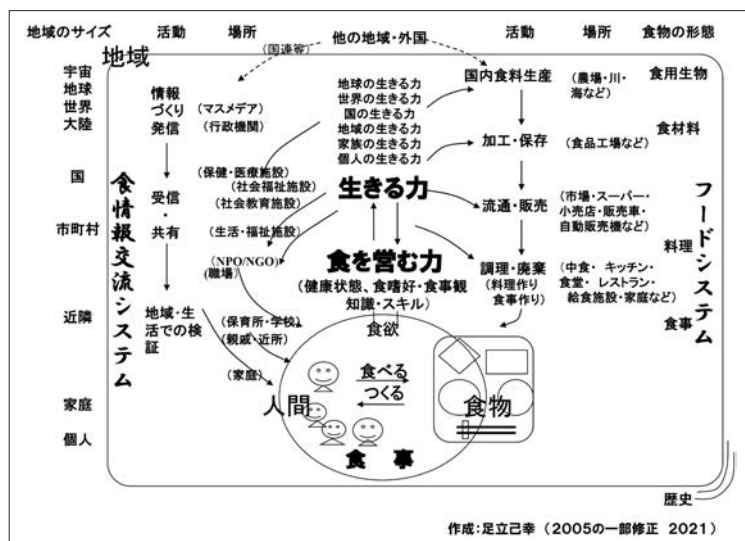


図1 地域における食事・食を営む力・生きる力の形成とその循環

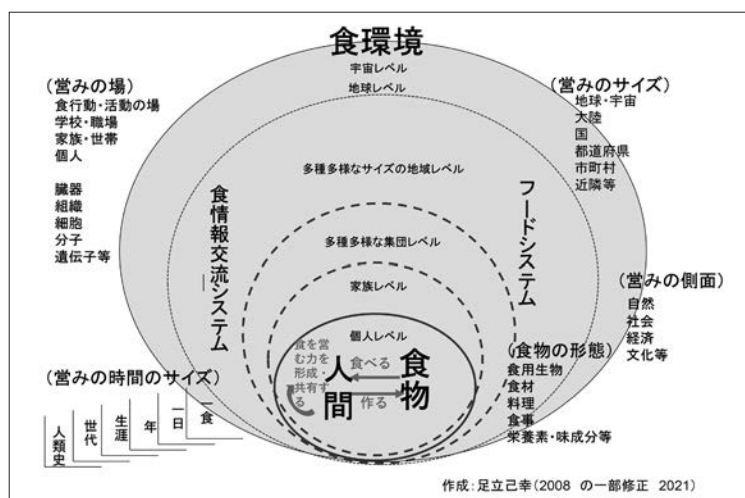


図2 「地域の食の営み」の多面・多様・重層的なかかわり

源の保全関連の討論での出来事。巨大マグロから海底のプランクトンなどの関係は、食物連鎖という概念では説明できないほど複雑にからみ合っているの、国際的には“food-network”と呼ぶ研究者が多くなったと言う。この刺激を受けて、図の中央最上部に、地域の営みを全部包み込むような、計り知れないサイズの地域として、「地球・宇宙」を加筆・明記したのだった。筆者にとっては、小さな生物たちが同じ地球船の同乗者として、「食を営む同じ地域」に住む隣人・友人の一つにつながってうれしかった。

この視野からすると、今回の新型コロナ感染拡大は地球船同乗仲間の一部からの「地球全体の生物生態系がうまく営まれていない状態、いわば破綻が心配な状態の現れ」の叫びのように聞こえる。新型コロナウイルスは私たちの人間の敵でなく、撲滅の対象でもなく、禍の素でもなく、「共生」すべき仲間ととらえられる。これらについて、生物学、人間学、宇宙

学、歴史学等、さらにこれらを横断し、統合する学問の重要性を主張する科学論・実践論等のさまざまな研究者等の持論・討論が活発になっていて、大変興味深い。

やや感情的だが筆者は、新型コロナウイルスの「撲滅」、コロナ「禍」、「with」コロナ、「ポスト」コロナと呼べないでいる。筆者は新型コロナウイルスとの「共生」またはその模索期。withより、双方向の積極的な協働関係を強調したいので、collabrorationから「co」コロナと呼んでいる。しかし、こう言い切るための論拠の一つ、ウイルスが生物か非生物かの学術的議論は進行中であるという。日本ウイルス学会関係者の共通理解と言われる「ウイルスとは、それぞれのウイルスに特異な宿主細胞に寄生して増殖し、…宿主生物に種々の疾病を起こす」と言う見解を基礎にすれば、「新型コロナウイルスは、ヒトと同じに地球生態系の一部に存在し、地球上に生息する生物多様性の一端を担っている」ととらえられる。そしてSDGsの5つのPやめざす17のゴールの多様な実現の検討に欠くこと

ができないと考える<sup>4)</sup>(誤解のないように書き添えるが、人それぞれの価値観は多様なので、本稿でも寄稿者が使用した用語をそのまま使用している)。

しかし現実には、新型コロナウイルスがヒトの生命に直接影響する厳しい病理特性を持ち、感染拡大に対し組織的・計画的な対策が必要であることは周知の事実である。さらに、生物学的・細菌学的・病理学的正体が不明部分が多いので、世界中で、関連分野の研究成果を結集して対策を検討し、WHOを中心とする国際機関をはじめ、国・地方自治体や関連学会等による「新型コロナ感染拡大防止対策」やそのガイドラインが示されている。私たち生活者はこれをふまえて、各自の人間観・世界観や専門力を発揮しあい、感染拡大防止を実現することが必須になる。

まだ、細菌学的にも正体が解明されていない。肺に直接侵入して死に至る、後遺症での味覚障害等の報告事例は多く、栄養・食分野にとっても身近に

危険な状態であるのだ。

さらに、多くの調査等でも明らかにされているとおり、新型コロナウイルス感染拡大は経済格差・健康格差・食格差等の負の連鎖拡大をさらに進行させている。この現状では、SDGs等が指南する“誰一人とり残さない健康・免疫力・食を営む力”を育てる点からも、感染拡大防止は緊急課題である。直面している感染拡大防止の視点から、栄養・食のすべき点は極めて多い<sup>4)</sup>。

すでにNPO法人食生態学実践フォーラムとしては、その活動理念として、「地球全体を視野に実践と研究をすすめること」を明記し、「地域の食の営み」の図中央の、育てたい力の最上段に「地球の生きる力」と明記し、会員で共有してきた(図1)<sup>3,4)</sup>。

地球サイズで「地域の食の営み」をどうとらえ、何をしたらよいか、この機会に具体的な十分な議論をしなければならないが、「食生態学」の創設、NPO法人食生態学実践フォーラムの設立、同「15年のあゆみ」等機会あるごとに確認しあってきた「食生態学のめざすこと」であるので、この方向にすすんでよいというプライドと社会的な責任を持ってすすんでよいことになる。

筆者が強調したいことは、全ての人が地球サイズで専門性を発揮しつつ仕事をするべきだということではない。世界地図を開いて、自分の行き先を確認するのと同じように、まず多面、多様・重層的な関わりを持つ地球サイズの「食の営み」を全体俯瞰し、その中に自身の活動拠点や役割を確認し、再度必要ときに、地球サイズの概念図を眺めながら、自身の役割を果たしているか、目的の方向に近づいているか、セルフチェックしながら評価し、情報交流し、必要に応じて協働・連携の仲間づくりもすすめるとよい、ということである。

## 2. 今こそ必要なのは、食べる一人ひとりが、

### 適量で良質の「食事」として仕上げ、食べる力

フードシステムが大混乱し、全年代の在宅時間が長く、家庭内食事が増加し、食事への関心・行動変容・実行の日常化が急速に高まっている。しかし大量に提供される食物や食情報は提供者側の内容・サイズで「料理」中心である。

国や自治体や関連組織はWHO等の新型コロナウイルス感染拡大防止の枠組み、国内の専門家委員会等の検討をふまえて、「一人ひとりがどんな感染予防行動をすることが望ましいか」を提示してきた。「感染リスクが高い5つの場面」、そのシンボリックな「3密を避ける手引き」等で、全国民に“行動変容”を呼びかけている。

子どもたちについて保育所や幼稚園、小・中・高校・専門学校や大学等の教育機関の休校による在宅学習日の増加、成人については在宅やリモートでの勤務システムへの移行による在宅時間量の増加、各種福祉施設の活動休止や時間変更、医療システムの緊急体制への適応・大変更等、全世代の生活・行動様式に大変化がすすんでいる。本誌「実践現場からの報告」から知ることができるとおり、予想を超えた広く・深く負の方向に連鎖する変化が生じ、家庭内外の食環境の大変化をもたらしている。

家庭内では家族一人ひとりの生活活動や生活時間の変化、それらにともなう食欲や食へのニーズの変化。さらにこれに対応して、食事担当者の時間的、労力的、精神的負担の変化も大きく、自身が社会的な活動をすすめながらの、ライフ・ワークバランスの調整も困難な環境変化下での食事づくりになっていく。

多様な大変化に共通する問題点の一つは、図1のフードシステムの各部分の変化にともない食材等のまとめ買い、インターネット注文による宅配、レストラン料理の出前やテイクアウト、市販弁当や市販料理の購入・利用者数、利用頻度、内容量共に増加が加速している。これらの変化に共通する一つは、受け取る内容が食べる人に合わせた量や内容でなく、成人用の一人分、家族一括、グループ一括であること。多くは提供者側の決めた商品の単位であり、朝食抜きのサラリーマン用ランチサイズや夕食後の飲み会サイズ、または輸送用の段ボール箱サイズであることが少なくない。そして家庭内に持ち込まれた内容と量の範囲で食事内容が決まり、家族内配分がされがちなことだ。

一方、食情報交流システム側の問題点も浮上してきた。マスメディアやSNSでの食情報の露出度が急向上し、年代や性を超えて食事への関心が高まり、情報入手即実行という、いわば食事づくり行動の変容



段階を急速に押し上げる方向ですすんでいる。

「有名レストラン料理が自宅でも食べられる」「有名シェフのレシピを簡単に作れます」「超時短料理」「男性の得意料理、キャンプでもすぐ作れます」「子どもたちと一緒にできます」等々の呼びかけであること。テレビやスマートフォンで簡単に真似・追試ができる動画、雑誌での大きな写真入りの紹介、有名人が自宅のキッチンで自撮りのプレゼンテーション等表現法も魅力的に工夫され、大量に流されている。そして、雑誌や書籍で繰り返し活用できる。これらの教材を使って作った食事内容が家族中の食嗜好にも影響し、食欲に影響し、次の食物選択を変化させていく。魅力的でなじみやすく、わが家の明日のメニューにも採用され、おいしく食べられ、繰り返され、自己満足や自己効力感を高めて、他者への情報発信へとすすむようだ。

タイトルに食事という用語が使われている場合が多いが、中身は「料理」や「食材」情報に留まることが多い。食材・料理・食事の区別もほとんどされていないことが多い。付け合わせの料理紹介で1食分が出されるときでも「どんな人の1食」かの説明はなし。成長期の元気な小・中学生なら、体重コントロール中の父親よりハンバーグのサイズを大きくする、同時に付け合わせの副菜料理も同じくらいの割合で多く添えてあげましょう……等の話題はほとんど聞かれない現状だ。

遅々としてすすまなかった「食事づくり」について、性差をこえた行動変容が急速に進行する表現・伝達手段など、栄養・食教育関係者にとって学ぶことは多い。しかし、このままでは「栄養不良の二重苦」による健康不良者の増加が加速することになる。

### 今こそ、フォーラムの実績・グループ力を活かした「3・1・2 弁当箱法」の出番！

科学的・実践的根拠を積み重ねた、食べる人のからだ・心・暮らし・地域にぴったり合った1食のものさし「3・1・2 弁当箱法」は国際的にも評価が高い優れものだ<sup>5)</sup>。このコンセプトや5つのルールを基礎に持ち、新型コロナウイルス感染拡大防止の合言葉や生活者の願いを組み合わせたキャッチフレーズに展開することなどが求められる<sup>5~7)</sup>。

### 3. 「3 密回避」だからこそ、「共食」が大事 (図3)

国や自治体が全国配布した「感染リスクが高まる5つの場面」に、場面1(飲酒をとまなう懇親会等)、場面2(大人数や長時間におよぶ飲食)、場面3(マスクなしでの会話)で楽しそうな食事のイラストが描かれたからだろうか。2020年の年間新語・流行語大賞をとった「3密」の後押しを得たからだろうか。「感染防止のために共食を控えるべきだ」という飛躍したメッセージが全国中に広がっている。「飲食店では斜めの座席に座る」「静かなマスク会食を」、さらに「黙食」奨励の新語まで話題になり、横並びの、可能なら時間差の一人食が理想の食事の食べ方のように、エスカレートしている。前記5つの行動様式の基になったWHOの“Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public”には一言も共食否定と書いていないのに。心身共に不安で、家族全員の健康を気遣い、正しい新情報がほしいこの時期に、一番身近で日常的な「食事・共食」の場が禁止されるはずがない。同じような心配をする人々から最近「人間らしい食事にとっての家族との共食の必要性を研究・実践してきた足立はどう考えるのか」の質問も多くなった。「3密回避」だからこそ、どんな「共食」がよいかを考えるチャンス。離れていても共食は十分にできる」と答えている。すると「離れていても共食といえるの?」と返答されることも多い。

1978年、共食に関するはじめての研究論文は学会誌に「共食なんて栄養学研究の範疇に入らない」と採択されなかったが、2000年代になって関心が高まり、食育推進基本計画の行動指標や評価指標として全国的に使われるようになった。実践からの課題提起で、科学的根拠を得て、施策に活用される等いわゆるActive researchの成功事例と評されるなど、驚くばかりだ。しかし、残念なことに、変化している現代の特徴をふまえた人間生活や社会活動における共食の具体的概念や意味等についての議論が少なく、いわば共食・孤食の形骸化がすすみ、悲しんでいたのも、これらの質問は、共食の概念についての再考を迫ってきたことになり、感謝している。

図3は、1970年代以来の共食・孤食研究成果で、公表し、全国的に活用されている「共食」の定義<sup>8~11)</sup>を基礎にした諸「共食」の概念を基礎に、「共食」の概念(一般的には定義)の重層構造の全体俯瞰図で

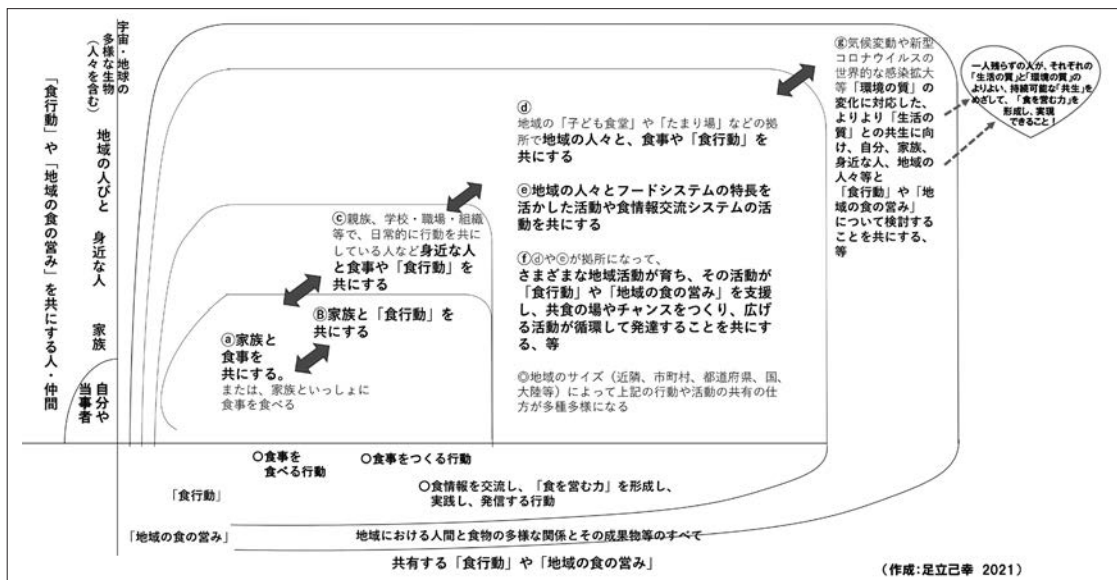


図3 「共食」の概念（定義）とその重層性

ある。多様な「共食・孤食」のとらえ方を俯瞰し、その上で自分自身や組織等の行動や活動の位置づけや役割確認ができることよいと考えた。本稿が初出になる。主な特徴は次のとおり。

- ① 共食の概念を形成する要素として、『「食行動」や「地域の食の営み」』<sup>1-3)</sup>を共にする人・仲間と『共有する「食行動」や「地域の食の営み」』にした。
- ② 縦軸には「食行動」や「食の営み」を共にする人・仲間等について、図1や図2と同じに、下から「食を営む地域」のサイズを広げる方向で、自分や当事者、家族、身近な人（親族、学校・職場・組織等で日常的に行動を共にしている人など）、地域の人々（地域のサイズが近隣、市町村、さまざまな組織、都道府県、国、大陸、地球等多様なので、それぞれ関連する地域）の人々とした。さらに今回は、本稿p4～5に書いたように、切り離して生活することができない「地球・宇宙の多様な生物」（もちろんヒト・人間を含んでいる）を位置づけた。これらは図に描けなかったが扇状に重なる関係性を持っている。
- ③ 横軸には共有する「食行動」や「地域の食の営み」を示した。筆者らの共食研究ですすめてきた順になるが、人間の食事を食べる行動、これに「つくる行動」や「食情報を交流し、『食を営む力』を形成し、実践し、発信する行動」。これらを総称して「食行動」と呼んでいる。「食行動」の背景や結果や循環的な営み、すなわち地域における人間と食物の関係のすべてを総称して「地域の食の営み」と名づけている<sup>1-3, 7)</sup>。

- ④ 「共食」のゴールは何か、何をめざすのかについて、当事者や関係者で共有することが重要だ。右上に♡で示した。地域の特徴や当事者の気持ち、専門性や得意技を活かして手が届きそうな具体的なゴールを小型の♡でつないで描くことよい<sup>7)</sup>。
- ⑤ 両軸の交差部分に、従来から使用してきた共食の概念を挿入した。
  - ㊐ 共食・孤食研究の起点・出発点で注目した「家族と食事を共にすること」「家族と一緒に食事を食べることもよい」。
  - ㊑ 家族と「食行動」を共にすること。「食行動」のどんな小さな行動でもよい。今夜の食事で食べたいことを言い合うことでもよい。
  - ㊒ 2002年筆者らの調査で、独居者が多くなる中、別居子との電話を月に1回以上交わしている高齢者の食生活や生きがい度が良好であった。その後の各種調査で「身近な人との共食」の効果が浮き彫りになった。
  - ㊓ 最近多様化がすすむ家族形態、就労状況の変化の中、家庭での食事の補足・充実をめざして社会的な役割を果たしてきた「子ども食堂」「学習支援での食事」、同世代や異世代一緒に各種「投げどころ」等、今、全国各地での実践成果や課題が出され、地域のどこかを拠点に「食事を地域の人々と一緒に食べる」「協力し合って食行動や食の営みを育てること」。
  - ㊔、㊕「地域の食の営み」のフードシステムと食情報交流システムの双方向の連携や活動が活発に

なっている。世代を超えた“共「食体験」”“共「食学習」”“共「食貢献」”の輪も広がっている。これらの活動の連携グループを行政が支え、住民主導で町中が動き出しているところも少なくない。

- ⑨ 本図は気候変動や新型コロナウイルス感染拡大が、複合的に、全世界の食生活を変化させてしまっている現実を共食の視点で位置づけた。「地球サイズの食の営み」のあり方や課題について考え、早急に話し合わなければならないことを示している。「一人残らず、一人ひとりの『生活の質』と『環境の質』のよりよい共生」について、どの方向に、どうすべきか、何ができるか、自分を発揮して何ができるか等を考え、話し合い、共有する。共食について「環境の質」優先で考える必要性を示している<sup>12)</sup>。

- ⑥ 多様な「共食」の重層構造を全体俯瞰できることから、やはり出発点は日常行動を共にしつつ、食べる行動の頻度を多く繰り返している「家族と一緒に食べる、家族と食事を共にする」がコアになっていること。

- ⑦ 共食の内容・形式・様式・交信手段も含めて多様であるので、自分や当事者に合った共食を選択的・主体的に、育てていく可能性があること。それぞれの入り口から主体的にかかわることができることを知らせてくれる。

- ⑧ 記載内容を参考にしながら、自分たちが考える「〇〇の共食探しワークシート」への展開できることである。これも重要な「共食」の一つ。

図3は、当初から人や家族やグループや地域のそれぞれににとっていい、互いを思い合いながら使う「〇〇の共食探しワークシート」としての活用を期待して開発をはじめた。用語が難しいときには、説明文を修正し、子どもたちもわかるイラストで描いて使うとよい<sup>7)</sup>。記入した完成形をめざすのではなく、希望や意見を出し合うたたき台だけでもいい。生活環境等厳しい中で、現実を話し合うことができないときは夢の話でもいい。「今は給食の衛生面優先で、かつ安い食材調達が第一だから共食どころではない。共食の話はあとにしてくれ」というトップの施設なら、「緊急事態を乗り越えたら、こんな共食の場を作りたいと考えています。よい案があったら、付箋に書いて貼っておいてください」と職員控室の壁に貼ってお

くのもいいかもしれない。順不同で列挙したが、こうした思い合い・悩みの共有・情報交換等の全てが、実は一番大事な「共食の真髄」と考えている。そして、こうしたことを日常的に、頻度多く、繰り返してできるのが、図3の左下、共食・孤食の出発点である「家族と食事を一緒に食べる」ことになる。

国際的には、healthy dietからplanet dietへ、sustainable dietへシフトアップしようと具体的な議論の場が多くなっている。まさに図1や図2の地球サイズで共食・孤食を全体俯瞰して、何をゴールにし、何を優先してやるべきか、栄養・食の特殊性を活かし、自分の場や専門性や得意技を活かして、何をすべきかを考えあい、実践しあいたいと願う。

#### 参考文献

- 1) 足立己幸, 食生活と環境のかかわり, 食生活論, 足立己幸編著, 秋山房雄著, 東京: 医歯薬出版, 1987: 79-121
- 2) 足立己幸, 生活の質 (QOL) と環境の質 (QOE) のより良い共生を, 日本栄養士会雑誌 2008; 51: 817-822
- 3) 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
- 4) 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—実践と研究 2020; 13: 18-19
- 5) NPO 食生態学実践フォーラム, 「3・1・2 弁当箱法」  
<https://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>
- 6) 足立己幸, 栄養・食教育の枠組み「料理選択型栄養・食教育」、主教材「食事の核料理 (主食・主菜・副菜) を組み合わせる」・「3・1・2 弁当箱法」による食事法: 1970年代からの食生態学研究・理論・実践の環をふりかえり、現在の栄養・食問題解決の課題を問う, 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 2017; 9: 49-83
- 7) 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
- 8) 足立己幸, NHK「おはよう広場」, 知っていますか 子どもたちの食卓, 1983; NHK出版
- 9) 足立己幸, 今、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; 6: 43-56
- 10) 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
- 11) 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
- 12) 足立己幸, 創刊にあたって, 食生態学—実践と研究 2008; 1: 2-5

#### 略歴

女子栄養大学名誉教授、名古屋学芸大学名誉教授。専門は食生態学、食教育学、国際栄養学。保健学博士、管理栄養士。1958年東北大学農学部卒業。NPO法人食生態学実践フォーラム理事長。