

2023, 10, 28

食事取り巻く「環境」の大切さ

著者の半世紀に及ぶ「共食・孤食」の実践、研究に向き合う精力的な活動に圧倒された。本書を読み返しながら、ポーランド人思想家シオランの一句が浮かんだ。「祖国とは、国語だ。それが以外の何ものでもない」（「告白と呪詛」）。言葉を使う会話は人間が人間であることの根源的な証しなのだ。その会話の主要な場の一つが、一日数回生きている限り誰もがとる食事の時である。会話の重要性を熟知する著者らはさまざまな境遇にある人たちの「共食・孤食」の実体、役割を明らかにした。

本書はこれまでの栄養指導は「栄養素摂取中心」で「人間の精神的なニーズや行動を後まわしにした」とする。代わって食事を取り巻く「環境の多様性、多層性、多重性」に目を向ける。

共食と孤食

50年の食生態学研究から未来へ

足立己幸編著、衛藤久美著



体調や気分の良しあし、食欲の有無、食材や料理の好み、食事の場所、食事を共にした人との関係性等である。こうした食事を巡る事情は、人によって異なるのが普通である。本書はその違いを調整し、それぞれに見合った

食事の提供に配慮する新たな栄養指導を「人間食べること学」と呼ぶ。多くの場合、私たちがこのような多様性に気づくのは、共食者との会話を介してである。だが「会話のない共食」もあるのだ。外形は孤食でも、素材の生産者、調理者に思いを寄せ、オンライン

でつながることもできる。「気持ちの共食と共感」が生まれる食事の大切さに気づく。

著者らは、東日本大震災直後から宮城県南三陸町に「おずおず」と入る。やがて地元の栄養士や保健師、被災者らと協働で「生死ぎりぎりの避難所」からだ・心・くらし・地域や環境にびつたりあった「共食会」活動」に奔走する。この活動は、その後の災害地に引き継がれているという。

共食⇨善、孤食⇨悪と捉えられかねない表現が気になったが「実践現場個人、家族や身近な人、地域や国全体、世界の国々」の日常の営みの中で、検証し、評価する活動は一貫している。混沌とした時代を切り開く実践の手引きとして格好の書である。

（女子栄養大学出版部・2750円）

◇ 足立氏は女子栄養大・名古屋学芸大名誉教授。衛藤氏は女子栄養大准教授。