

海がある食環境の視野で「人間の営み」の食育を ～「さかな丸ごと食育」を例に～

女子栄養大学名誉教授・名古屋学芸大学名誉教授
足立己幸 Miyuki Adachi

1958年東北大学農学部卒。食生態学・食教育学・国際栄養学。ロンドン大学人間栄養学部
客員教授、農水省沿岸漁業等振興審議会委員等。2003年NPO法人食生態学実践フォーラム
を設立。管理栄養士、保健学博士。

はじめに

1961年から10年弱、私は保健所や東京都衛生局管理栄養士としての現場活動で挫折し、次のような課題に直面し、現在もこれらの答え探しをしている。

①大学等で学んできた栄養学と現場の栄養指導の間に大きな溝がある。“もう1つの栄養学”の創設と充実が必要。

②「栄養のバランスが良い食事を」、「野菜をしっかり食べる」、食事は環境と深くかかわっているから、「生活や周りの環境整備も必要」等、抽象的には分かるが、具体的なイメージがわからない。

③「食べ物の材料は生物だ。その命をもらっているのだから大事に扱い、大事に食べることが必要だ」といわれるが、“命丸ごと”の情報は少ない。特に、魚の教材は極めて少ない。ほとんどが切り身魚の調理法で、“命”が見えない、等々。

大学で、栄養指導関連の授業を担当することになり、研究や実践の対象である「人間の食の営み」の内容や構造が分からない。他の学問論や実践論に学び、学生、研究室メンバーや現場で悩む管理栄養士・栄養士たちと奮闘。

①②③については、1969年「食生態学」を提唱し¹⁾、「人間・食物・地域や環境とのかかわり、その循環性」等の概念図を描き、日常生活や実践現場での検証・実践・基本概念や方法論の修正を繰り返してきた。

例えば、バランスの良い食事の行動指標作成の出発点になった「料理選択型栄養教育」の提案^{2),3)}。研究成果は学術論文や研究報告書だけでなく、一般生活者、特に該当する大人たちが理解・活用・展開・必要な人に伝えることが可能な“教材”を作成し、活用してきた。私の場合は、研究のゴールは1人でも多くの方が活用できる“教

材”作成、その論拠としての研究論文の関係にある^{4),5)}。

③について、1976年から地域比較・経年観察を実施してきた「トンガ人の食事・健康・食環境変化に関する食生態学研究」でもそうであったが初訪問地域での調査には「食の営み」の道案内の図が必要である。日常的に「大量のイモと魚とココナッツの組み合わせ」が健康づくりのキーフーズとして役立ち、運動や休養の各面から「海」の役割が大きく、当時の医学や栄養学では説明できない特異の“肥満体だが心身の健康を保持するまれな生活様式”である実態が明らかになり、海や魚の健康づくり力に関心が高まった^{6),7)}。国際協力現場での栄養・食・健康プログラム形成でも「食の営み」概念図の活用が多くなり、国内外から活用法への助言要請も増加していた。

東日本大震災後の緊急支援や長期・短期計画への包括的検討への協力要請等、「食の営み」の概念図構築への期待が多くなっている。

直面する課題解決に合わせて描いてきた「人間・食物・環境のかかわりの循環」の概念図の道のり

メモ用紙等にため込んだ図を整理して、1972年“人間の「食」の認識と実践”⁸⁾、1975年“Nutrition and Behavior in a Community”⁹⁾での発表から始まった試行錯誤の道のり¹⁰⁾⁻¹³⁾の内、主要な3枚を図1の右側にあげた。**食事（共食）、食を営む力、生きる力の形成と「食の循環」**¹⁴⁾ (図A-2)

『日本人のための食生活指針』（2000年）、『食育基本法』（2005年）、『第2次食育推進基本計画』（2011年）、『健康日本21（第二次）』（2013年）等、国の施策のキーワードに「食」や共食が取り上げられることが多くなり、教育分野を含めて、全国中で広く活用できる「地域の食の営み」の循環図が必要になった。

次を特徴とする。①図の真正面に下から、一人ひとりの「食事」（共食）が、「食を営む力」の形成へ、個人・家族・地域・国・世界・そして地球の「生きる力」の形成につながっていることを明記した。②左枠外に地域のサイズを示し、上枠外に行動・活動に関する項目名を書き、両者の交差点に具体的な活動拠点名等を位置付けた。食の営みの重層性、それに伴う生きる力の重層性がより鮮明になった。③「地球の生きる力」を明記したことで、食環境の広がりや重層性が広がり、他分野の人や組織／団体等と共有しやすくなった。

共「食」の地球地図（図 A-3）

2020年2月、WHOは新型コロナウイルス感染症の正式名称を「COVID-19」と名付け、パンデミックと認定した。食生態学として何をしなければならぬか？何が出来るか？と試行する中、私にできることの1つは、“新型コロナウイルスも視野に入れた「人間・食物・環境とのかかわりの循環」の概念図を描き、それぞれの分野や立場で、直面する課題整理やその改善策検討で共有できる機会をつくること、と考えた。その模索のプロセスを、仲間たちの研修会で“「三密回避」が優先する今だからこそ、「共食」が大事：従来の概念を総括した「共『食』の概念図」の提案”と題して、地球の視野で本図を公表した^{15), 16)}。

まず、従来の食環境づくりの方向は人間から上に、すなわち人間のQOL向上のための食環境整備の方向が主であった。しかし、コロナパンデミックは地球環境の大変化が人間の営みを直撃する、逆の方向の矢印を書き、QOLとQOEの“共生”へのシフト、人間の食環境観の問い直しが必要であることを警告した。

共食については1975年以来検討してきた「家族と一緒に食事を食べる」→「だれかと一緒に食事を食べる」→「だれかと一緒に食行動をする」¹⁴⁾を包み込み、次の概念へのシフトを提案した。すなわち“共食とは、地球に生活する人びとが、それぞれのゴールの実現に向け、「食」を共にすること。「『食』を共にする人・家庭や地域」と「共にする『食』」の内容によって、多様な「共食様式」が生まれ、循環している。「孤食」もこの中で、多様な様式があると考えられる”。そして、それぞれの共食を具体的に考え、日常生活で実現するための地図（ワークシート）のような枠組みを「共食の

地球地図」と名付けた。

本図は図 A-2 を右に45度傾けた図である。

特徴は①上下に固定した丸形ではなく、右上のゴールに向かう楕円形。これは完結しているのではなく、自由に、しなやかに深化・新化・進化していくことを願っているから。②各エリアのサイズもそれぞれの生活様式や社会活動の拠点によって異なるので、自由に変更できる。③重要なことは、個人から地球／宇宙までの食の営みの全体を眺めること（要素還元にとどまらず、全体俯瞰統合へのシフト）。この広い視野の中に自分たちの現在地を確認したり、将来の夢を描いたり、話し合ったり、実現の方策を立てたりすると良い。

本図は個人や組織／団体、行政等の研究や実践を拠点に置き、担当エリアや活動内容の変遷の確認・将来計画の具体的な検討のたたき台に活用できる、例えば、国の食育推進基本計画の年次比較をプロットして、自身の担当分野の位置確認をしたり、自身の現在の研究や仕事の位置をプロットして将来計画を検討しても良い。後述する「さかなまるまるムーブメント」の多様な展開の可能性を活動母体の位置としてプロットし、そこからつながる拠点を放射状に結び、各人の活動の特徴が見えやすくなった例もある。

共食で出発したが、「食の地球地図」、「○○の地球地図」等名前を付けた「思考モデル」として栄養や食以外の分野でも使われている。

「さかな丸ごと食育」での展開（図 B-1、図 B-2、図 B-3）

2003年、「さかな丸ごと食育」研究プロジェクトは次のような“夢を抱く人”が集まって、研究活動を開始した。

さかなを細かな成分に分解してしまわないで、魚のありのまま・そのもの（さかな丸ごと）について、正しく知りたい。魚の生産から食卓まで、健康・生きる力の形成や環境との関わりを含む「食の循環」の視野で知りたい。それらを生かした食生活をどうしたら良いかについて考え、生活に生かしたい。多くの人が実行可能な地域社会や環境づくりをしていきたい¹⁷⁾。

「さかな丸ごと食育」の基礎研究

開始当時「魚は日本人にとって良い食物だ」、「健全な食生活等の基礎としての水産物」（『水産基本法』の基本

理念)と記され、多くの研究が進められているが、前述のとおり「人間と魚と環境のかかわりの循環」の全体像を包括する計画・実施・評価は極めて少ない。

研究成果は「日常的な水産物の摂食とその効果に関する食生態学的研究」報告書¹⁸⁾等として公表し、活用されている。

この中の1つ、「さかな丸ごと食育」研究と実践の根拠ということもできる貴重な研究成果を得た。地域で生活する人間と魚の多様な関係の全体像を「魚料理を食べる」行動とその要因である態度、ライフスタイルや環境との関わりを中心に総合的・構造的に明らかにすることを目的とする「児童の魚摂食行動とその要因、それらの構造に関する研究」¹⁹⁾である。2004年、全国6地域の漁村と非漁村地区の小学校31校、親子ペア2,461組の協力を得て実施された。

①魚料理を毎日食べる(5.6%)と週3~4回以上食べるの回答者を合わせて「週3~4回以上」が37.5%を“日常的に魚料理を食べる”(以下、魚摂食多群)。食べない(0.9%)と月1~2回(12.6%)の回答者を合わせて(以下、魚摂食少群)とした。週に1~2回程度(以下、魚摂食中群)は49%であった。

②魚摂食頻度別因果モデルを用いた分析の結果「魚摂食をすすめる要因とその構造」に差が見られた。取り上げた要因間の関係を示す太い実線が、少群では5本にとどまるが、多群では、26本と多い。しかも「魚を日常的に食べる行動」を中心に、「共食に関する行動」諸要因、「食生活への満足度」、「魚とのかかわりに関する態度」諸要因、さらにこれらの複合的・総合的な態度と評価される「健康観が豊か」、「食物観が豊か」、「自然環境観が豊か」との適合性が高いことを示していた。

本稿の知りたいことの1つ、豊かな環境観と日常的な魚摂食への態度・行動の密接な関係、具体的に自分とのつながりが見える環境像や環境観形成への可能性を示す結果であった。

加えて、これらの循環性を示す本結果は、どの入り口から入っても、つながりやすいことを示しているのだから、自分がやれることから、やりたいことから、楽しいことから、得意なことから、取り組んで、関係者相互の役割も確かめ合って、つながって良いことを示していることになる。

主教材「さかな丸ごと探検ノート」制作(図B-1、図B-2、図B-3)

2011年、基礎研究の結果を踏まえ、図A-1の食物の中に「さかな」と赤字で書いた「さかな・人間・環境のかかわりの循環」図¹⁰⁾を基礎に、こども(小学校高学年)発信で、地域全体につながる食育教材が発刊できた。冊子の総論にあたる“海や川からわたしたちの食卓まで~さかなと人間と環境の循環図”(図B-1)が見開き2ページいっぱい、海から海へ、わたし・家族・地域の生きる力を育てる循環性を描き出している。中央に広げたフードシステムと、右側の食情報交流システムの2側面が絡み合う双方向性の循環であることも伝わってくる。

表紙(図B-2)は大海の営みの中の一員として探検を楽しむこどもたち。そのタイトルの上の枠に自分の名前を書き入れて、本探検ノートが世界中で1冊の、かけがえのない“自分自身の探検ノート”になることを確認できるような心配りもした。

1冊全体の学びが、緩やかにPDCAを回しながら楽しく進むので、学習支援者用の教材としても良いと定評があり、学びが進むにしたがって、「食の営み」の循環への理解がらせん状に深化、進化していくことも期待される。

The ABC's of Fish, A Holistic Viewの名訳を表紙に持つ英語版²⁰⁾(図B-3)制作は、文化人類学を専攻した英語学者と私が1ページずつ読み交わしあい進めた“比較文化論からのさかな丸ごと探検”になった。同じ太平洋の大海を西側(日本)と東側(米国)の双方向から眺める視野で浮き彫りになる、「人間と魚と環境のかかわりの循環」の深さや広さも重視したいと考えた。

多様な実践活動(食育・人材養成・ネットワークづくり等)がらせん上昇をしながら循環する仕組みづくり

「さかな丸ごと食育」探検ノートプロジェクトは信頼できる根拠(科学的、実践的、理論的)を踏まえ、多様な学びの広がりを支える「さかな丸ごと食育」専門講師・養成講師、生活サポーターシステムを構築²¹⁾。実際の食「育」活動は一般財団法人東京水産振興会からの事業委託を受けたNPO法人食生態学実践フォーラム²²⁾が、“食に関わる専門家を支える”活動力を発揮して、実施してきた。2024年3月現在国内で、研修・認定を受けた専門・養成講師930人と、各講師の多様な方法に

よる学習会で育った「さかな丸ごと食育」サポーターが全国各地で総計5万7,612人それぞれの活動を進めている。

これらの活動過程で、それぞれの食育プログラムや教材が作成・活用・評価の循環、PDCAサイクルの成果物として、「それぞれのニーズに合った探検ノート」の教材が多種生まれ²³⁾、研究会や「さかな丸ごと食育」ニュースレター等で情報交流され、全国的なつながりが広がっている。公益社団法人日本栄養士会メンバーとの協働も増え、質の高い協働の環を広げている^{24), 25)}。

幼児発信で地域をつなぐ「さかなまるまるムーブメント」の新展開 (図 C-1、図 C-2)

基礎研究で枠組みの共有

2018年、「さかな・乳幼児の食事・食を営む力や生きる力の形成・環境のかかわり」に関する食生態学的研究を開始。各専門分野から提出された課題の共有・分析をして「日本人乳幼児が、日常的に魚のある食事を食べることは、食を営む力の形成、ひいてはこどもらしい成長にとって望ましい、とりわけ、家族や友人との共食、さらに箸を使って食べる行動によって、評価項目の良好さが増す可能性が高い」の研究仮説を立て、分担研究を開始した。

主教材としての絵本制作

①ライフリンクアップアプローチの視野で幼児の豊かな感性やしなやかな育ちを支え合い・学びあう視点、教材は学習者と支援者が共有し、活用しつつ創り出すものというしなやかな教材論、そして幼児と一緒に出掛ける先々で大人たちが出会う新しい人の環(ネットワーク)の可能性等を基礎に、幼児発信で地域をつなぐ「食」育プログラムの枠組みを作成した^{5), 26), 27)}。そして、研究プロジェクトメンバーが、各具体的な教材案を作成し、ワークショップ形式による検討を経て、絵本制作への制作依頼を申し出た²⁸⁾。

②すでに「さかな丸ごと探検ノート」制作時に、表紙(図 B-2)と循環の図(図 B-1)を描き「さかな丸ごと食育」のコンセプトを十分に理解してくださっている絵本作家スギヤマカナヨ氏と①についての確認・協議を重ねた。「食」育のゴールを共有しつつ進める研究プロジェクトと絵本作家グループとの直結コラボ(“科学と芸術

の両面からの融合”)という貴重なプロセスを踏む検討であった²⁶⁾。

③2022年、幼児発信で地域をつなぐ「食」育の主教材になる絵本『まるまる みんな いただきます! ~かわも うみも やまも さかなも~』(以下、『さかなまるまる絵本』)を発刊。年代を超えて食の営みの循環を具体的にイメージできそうな「さかなまるまる」を幼児研究プロジェクトのキーワードに決定した。表表紙と裏表紙がつながった青い海一杯にたくさんの魚が泳ぐ。その中に白抜きで、自分の名前やマークを書けるようにした(図 C-1)。

幼児発信で地域につながる「さかなまるまるムーブメント」の展開へ向けて

①上記の枠組みを踏まえて『さかなまるまる絵本』の多様な展開可能性についてモニタリング実践で検討し、本プログラムを「さかなまるまるムーブメント」と命名した²⁷⁾。参加する人それぞれが生活する地域・生活・食生活・健康・年齢・生き方・解決したい課題・グループや組織等の目的や方法を支える多様な進め方を重視したいので、(一律に活動や実践と呼ばずに)ムーブメントと名付けた。

②(読んであげる、教えてあげる、指導する等、一方向の情報伝達でなく)こどもも、こどもに関わる人や地域の人びとも、共にふれあい、感じあい、学びあい、つながりあう双方向性の情報交流や育ちあいの循環性を重視したいので、(講師やリーダーでなく)「さかなまるまるメディエーター」と名付けた²⁷⁾。したがって、「さかなまるまるメディエーター申請シート」に記入し、事務局にオンラインで申請する。事務局は幼児研究プロジェクトメンバーと協働して記載内容の確認を行い、「さかなまるまるメディエーター名簿」に登録完了すれば、提出した計画書の「さかなまるまるムーブメント」を計画・実施・報告・共有と進むことができる(図 C-2)²⁷⁾。

③「さかな丸ごと食育」情報交流プールと名付けた、「さかな丸ごと食育」に関わる幼児を含む多くの人が、人も情報もこれからの夢も共有できる新企画を準備中(図 C-2)。各地で実施されたムーブメントの報告がここに集まり、共有・公表され、次の循環の一部になり、さらに「さかな丸ごと食育」全体、「食」育関係者や地域の人びとへと共有の環が広がりつつ循環していくという大胆な希望をのせて検討を進めている。主な特徴として

3点を挙げる。

1点目：「さかなまるまるムーブメント」の活動・展開・研究等の成果物を（特定の場所で集中管理し、必要なときに配布する方式でなく）関係者はアクセスしやすい「『さかな丸ごと食育』情報交流プール」に提出する。同時に関係者は情報交流プール内の情報を、ルールに沿って活用し、次のムーブメント計画に活用できる。その成果を活用プールへ提出する。次の循環の一部になり、ムーブメント全体の広がりや質の向上につながり循環していく。

2点目：提出する「ムーブメントの報告」の内容や形式が自由なこと。いわゆる研究論文だけでなく、試行錯誤のプロセスの記録等、ムーブメント現場の生々しい素材提供を含む。提供された素材を使って、“答え探し”の協働やワークショップをすることもできる。

3点目：一般財団法人東京水産振興会は水産関係者や近隣住民と交流する場として、すでに「豊海おさかなミュージアム」を開設し、特設展示コーナー、資料コーナーに加えてシアターや食事づくり実践室も設置し、これらを活用した実践報告の展示やホームページでの発信等、すでに「『さかな丸ごと食育』情報交流プール」の先達である。「さかな丸ごと食育」専門講師・養成講師・生活サポーターの活動基地としての実績も含めてきた²⁵⁾。今回「さかなまるまるムーブメント」はこの発展中の輪の中に仲間入りをさせていただくことになる。

『さかなまるまる絵本』の読み聞かせ合い、フォーラム、多様な魚たちをバックにしたシンポジウム、これらのムーブメントの教材づくりや、関連する「さかなまるまるメディエーター」の学習会等、情報交流の内容や形態も広がっていくことが期待される。

こうしてみると、情報交流プールは『さかな丸ごと探検ノート』や『さかなまるまる絵本』の活用結果の情報だけでなく、これらを踏まえた新情報創出・発信拠点の役割も果たすことになる。『さかなまるまる絵本』を真ん中にして、感じ合う・読み合う・伝え合う・つなぎ合うプロセスの中で、その人びとにとって、さらに適した教材を創り出す可能性を持った“「絵本」の種子を育てるプール”だと、呼ぶ方が良いかもしれない。

最重要は皆で共有し、分担して実現へと向かうゴールの確認

「さかなまるまるムーブメントの図」（図C-2）について、本来、最初に取り上げるべき重要なことは、ムーブメントで目指すゴールの確認であった。「さかなまるまるムーブメント」の循環性が高く、幼児発信の特徴を生かしつつ地域をつなぐ、多様な循環性を発揮して進む可能性が高いとすれば、関係する1人残らずの人が共有できるゴールが必要になる。もし、ばらばらで進むと、互いのずれや間違いが複合し、拡大し、取り返せない負の循環が進む危険性もある。

しかし一方、“1人も取り残されず、持続可能に”ゴール実現へと向かうためには、多様な思いを緩やかに、包み込まれるようなゴールでありたい。

「さかなまるまるムーブメント」は出発段階でゴールを次のように表現している。“誰ひとり取り残されず、生活の質（QOL）と環境の質（QOE）の持続可能な「共生」の実現をめざして”と。そして、この大きなゴールに向けて、それぞれの実現可能な、身近なゴールを立て、それぞれの方法で、進めていくと良い、と。

これは、「共食の地球地図」（図A-3）のゴールと同じ、その基礎にした食生態学を視座に持つ栄養・食教育・「食」育のゴール^{1), 10)-12)}と同じ、2008年日本栄養士会雑誌で議論したコンセプト・内容²⁹⁾である。

まとめに代えて

2021年5月、アメリカの栄養教育学界を代表し、特に栄養教育の理論構築を国際的にリードしてこられた栄養教育学者、Isobel Contento博士³⁰⁾がコロンビア大学退任記念国際シンポジウムの特別講演「Nutrition education in a Changing World」が行われた。驚くことにその最後の総括で、「Expanded Scope」と題して、本稿の中心で取り上げてきた「地域における食の営み」（図A-1）の学童版¹⁰⁾を画面いっぱい映し出し、“自分が担当する「地域における食の営み」を全体俯瞰し、その中で自分の研究や実践の場を確認し、かつ地球規模で激変する環境との関わりの中で、将来へ向けた自分（たち）の役割を確認すること」を強調された。世界各地から栄養教育関係のエキスパートが視聴するシンポジウム

で、私たちが1970年代に作図し、課題に合わせ展開活用してきた本図が紹介され、感無量だった。もちろん、ピンポイントで深める研究や実践を否定するのではなく、これらの実績を踏まえつつ、“食環境が激動する今こそ全体俯瞰統合で、研究や実践の方向を得、実施・評価していく時代へのシフトを”と強調されたのだ。

未来への「道案内」としてのエールをいただいたので、私たちはそれぞれの課題に合わせて気に入ったものを選び、自分（たち）流にどんどん修正・加筆し、“マイマップ”や“○○の「人間・食物・環境のかかわりの循環図」”に作り上げ、活用いただきたい。この時、一番初めにゴールを書くことを忘れないこと。

最後にもう1点、うれしい発見があった。目的やコンセプトが明確で描かれた“絵本と概念図は似ている”という発見。絵本のほうがきれいで、しなやかで、やさしく問いかけてくる。概念図は漠然とした考えから、求める方向へ、キーワードが絞り込まれて、全体の構図が描きやすくなる特徴を持つが、とっつきにくい。どちらも、今管理栄養士・栄養士が未来へ向けてどうすべきかを考える上で、重視されている「食の営み」の全体俯瞰統合の観方に新しい発想へと案内してくれること、とりわけ、海の海色、果てしなく広い海色の絵本は、機能性や効率優先に追い込まれがちで、食環境を抽象的に把握しがちな私たちに、食環境“丸ごと”への道案内をしてくれるように思う。

文 献

- 1) 足立己幸：「人間食生活学」をめぐって、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、pp.75-113 (2023) 女子栄養大学出版部
- 2) 足立己幸：料理選択型栄養教育の枠組みとしての核料理とその構成に関する研究、民族衛生、50, 70-107 (1984)
- 3) 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、名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報、9, 49-83 (2017)
- 4) 足立己幸、他：持続可能な「栄養・食教材開発のPDCAモデル」の構築、名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報、12, 67-96 (2020)
- 5) David Morley, et al. : My Name is Today, Macmillan Publishers (1986)
- 6) 足立己幸、他：トンガ式健康法の変化に学ぶ、(1986) 社団法人全国食糧振興会
- 7) Nurayama N, et al. : Changes in body mass index among Tongan adults in urban and rural areas between the 1970s and 2000s, Asia Pac J Clin Nut, 19, 365-371 (2010)

- 8) 足立己幸：人間の「食」、食物の機能と生態／有山恒編、pp.115-157 (1974) 同文書院
- 9) Adachi M : A theoretical Model of Nutrition Education in Community, 10th ICN (1975)
- 10) 足立己幸：食生活と環境とのかかわり、食生活論／足立己幸編著、秋山房雄著、pp.79-121 (1987) 医歯薬出版
- 11) 足立己幸、他：食育に期待されること、栄養学雑誌、63, 201-212 (2005)
- 12) 足立己幸：「生活の質」と「環境の質」の持続可能な「共生」をゴールにする必要性と具体的な実践事例—食生態学の研究と実践から—、フードシステム研究、27, 124-136 (2020)
- 13) 足立己幸：ブログ、<https://adachi-miyuki.com> (2024年6月1日)
- 14) 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、pp.13-21 (2010) 内閣府食育推進室
- 15) 足立己幸：「3密回避」が優先する今だからこそ、「共食」が大事 従来の概念を総括した「共食の概念図」の提案、食生態学—実践と研究、15, 4-9 (2022)
- 16) 足立己幸：持続可能な社会に向けて「共食の地球地図」の提案、文献1)のpp.243-288 (2023) 女子栄養大学出版部
- 17) 足立己幸：「さかな丸ごとと食育」ニュースレター創刊に乾杯！、「さかな丸ごとと食育ニュースレター」1号、pp.2-3 (2014) 一般財団法人東京水産振興会
- 18) 財団法人東京水産振興会：日常的な水産物の摂食とその効果に関する食生態学的研究最終報告書(2007)
- 19) 足立己幸、他：児童の魚摂食行動とその要因、それらの構造に関する研究、文献18)のpp.11-25 (2007)
- 20) Duell B, et al., Translators : The ABC's of Fish, A Holistic View (Authors of the original text), Adachi M, Takeuchi M, published by Tokyo Fisheries Promotion Foundation (2011)
- 21) 足立己幸：本書のコンセプトと期待、魚と人間と環境の循環、「さかな丸ごとと探検ノート」活用に向けて／「さかな丸ごとと食育」研究プロジェクト編著、pp.1-3 (2011) 一般財団法人東京水産振興会
- 22) NPO法人食生態学実践フォーラム：さかな丸ごとと食育、<https://shokuseitaigaku.com/sakana> (2024年5月20日)
- 23) 足立己幸、他：養成講師がPDCAで楽しく展開する「さかな丸ごとと食育」実践に向けて、(2019) 一般財団法人東京水産振興会
- 24) 根本偉代、他(実践者)：地域の漁業者から現地の工夫や思いを学び、味わう学習会、「さかな丸ごとと食育」ニュースレター18号、pp.10-11 (2024) 一般財団法人東京水産振興会
- 25) 一般財団法人東京水産振興会：さかな丸ごとと食育、<https://shokuiku.suisan-shinkou.or.jp/> (2024年5月20日)
- 26) 足立己幸：「食」育は子どもから家庭へ、学校へ、地域へ発信、日本健康教育学会誌、15, 237-244 (2007)
- 27) 「さかな丸ごとと食育」幼児研究プロジェクト(代表 足立己幸)：絵本「まるまるみんないただきます！～かわもうみもやまもさかなも～」を共有してすすめる「さかなまるまるムーブメント」の多様な展開のために：「さかな丸ごとと食育」幼児研究プロジェクトからのメッセージ、一般財団法人東京水産振興会発行(印刷中)
- 28) 足立己幸：第2子が生まれました！絵本「まるまるみんないただきます！～かわもうみもやまもさかなも～」を共有してすすめる「さかなまるまるムーブメント」、「さかな丸ごとと食育」ニュースレター18号、pp.2-5 (2024) 一般財団法人東京水産振興会
- 29) 足立己幸：生活の質(QOL)と環境の質(QOE)のよりよい共生を、日本栄養士会雑誌、51, 9-14 (2008)
- 30) 足立己幸、他監訳：これからの栄養教育論—研究・理論・実践の環(Isobel R. Contento著, Nutrition Education -Linking Research, Theory, and Practice-), (2015) 第一出版