

足立己幸編者・衛藤久美著
『共食と孤食—50年の食生態学研究から未来へ—』
女子栄養大学出版部、2023年

宍戸佳織 SHISHIDO Kaori^{(1), (2)}

キーワード：食生態学、共食、孤食

Ecology of human and food, Family meals, Eating alone

本書籍は、女子栄養大学・名古屋学芸大学食生態学研究室名誉教授、保健学博士、管理栄養士の足立己幸（あだちみゆき）と、国際基督教大学卒業後、足立氏の研究室で長年にわたり薫陶を受け学位を取得、女子栄養大学准教授の衛藤久美の両氏により、2023年8月に女子栄養大学出版部から刊行された。食生態学とは、栄養学の一領域であるが、従来の栄養学のように栄養素中心ではなく、人間からみることを重視している。「人間側」と「食物側」、その両者のかかわり・営みの舞台になる「地域（食環境）」の視界や内部構造を明らかにして、その望ましい方向を探り合う、そんな3側面からのアプローチで食生態学の研究と実践がすすめられている。本書籍は、足立氏の50年にわたる研究の蓄積に、衛藤氏の世界視野での最新の報告を加え、足立氏が世に問うた孤食・共食などの概念について新たな検討を行ったものである。共食とは、当初「食事の共有」といい、1976年の著者らの調査では家族の中で高齢者も、若い人も家族が「一緒に食事タイプ」が、「別々に食べている食事タイプ」（のちに孤食と呼ばれる）に比べて栄養素摂取面から見ても望ましい傾向にあると指摘している。

足立氏は1936年生まれ、幼少期より家族の食事を作り、家族皆で食卓を囲む食事の時間を楽しみにしていた。その経験が、足立氏の共食に対する原風景である。東北大学農学部有山恒研究室で卒業研究「豆類たんぱく質の消化度に関する研究」を振り出しに研究生活を始め、大学婦人協会（現・一般社団法人大学女性協会）から研究奨励金を授与された。その後結婚を機に東京都衛生局技師として、地域の公衆衛生活動に携わり、1972年に女子栄養大学に食生態学研究室を開設し、国内外で調査研究を行い、大勢の優秀な

門下生を世に送り出している。1983年に『なぜひとりで食べるの』（NHK出版）では、高度経済成長下に見過ごされがちであった家庭での食育の意義を世に問うたものとして、大きな反響を呼び、その後も女子栄養大学教授を経て、2006年より名誉教授となり、2011年より名古屋学芸大学に赴任、2014年4月より名古屋学芸大学名誉教授に就任した。また海外でもロンドン大学、カーテン工科大学で教育活動に従事し、国内でも農水省畜産振興審議会委員等を歴任、日本の食育の発展に大きな影響を与え、2014年秋、瑞宝中綬章を受賞した。2001年から2005年までの5年間、日本生活学会会長として同会の発展に大きく貢献されている。

本書を手にとる人は、口絵の子どもが描いた食卓の図にまず注目するであろう。足立氏が開設した食生態学研究室の研究は、子どもの絵から言葉で表現できない食への思いを洞察し、それを論理化するのみならず、具体的な解決策にまで踏みこんでいる。その根底にあるものは、著者の研究者としてのまなざしのみならず、社会的弱者へのおおらかな共感である。これも、食生態学がひろく人々を魅了する由縁である。そしてそれを裏打ちするのが、創設者足立氏の50年にわたる研究・調査・教育活動によってつちかわれた論理と、生活者としての足立・衛藤両氏の感覚である。

本書籍の第1章では、足立氏が自己のおいたちから研究活動、そしてコロナ禍で迎えたご夫君と二人きりで祝った85歳の誕生日の食卓まで、その研究者人生を孤食・共食という概念から述べられている。一見淡々と述べている一言ひとことに、第二次世界大戦以降現在までの日本人の食への感覚の変容がうかがわれ、大変興味深い。各章の巻末には、著者が長年調査したトンガ、客員教授として勤務

1) 東京女子医科大学／日本女子大学／共立女子大学 非常勤講師

Tokyo Women's Medical University/Japan Women's University/Kyoritsu Women's University, Part-time Lecturer

2) 早稲田大学人間科学部通信教育課程 教育コーチ

School of Human Sciences, Waseda University (e-school), Educational Coach

したオーストラリア、共同研究を行った韓国の共食の状況などが紹介されている。

第2章では、足立氏が行ってきた実践と検討から、研究において大切にしてきたことについて豊富な調査実績をふまえて語りかけている。足立氏は、従来の食育が例えば子ども、例えば高齢者と別々に切り取られて行われることに疑問をもっている。77頁に「食事にとって栄養素は欠かすことができない重要な物質です。しかしその評価だけで「食事（全体の）評価」としてしまうことは、人間から切り離されたモノの評価であり、人間離れではないかと思いました。」とある。自然科学分野から食を研究してきた足立氏が述べたこの言葉には、食を単なる物質としてではなく、人間の営みとして総合的にとらえようとするまなざしを感じられる。この章ではさらに、1981年（昭和56年）と1999年（平成11年）の「食事スケッチ法調査」から、子どもたちの置かれた状況の変化を、カーテン工科大学客員教授時代の経験を踏まえて述べられている。

第3章では、1990年代から2000年代にかけて増加した孤食の状況について、小・中学生、大人、ママ友、そして高齢者と年代別に詳細に分析し、さらに海外の状況についてもわかりやすく解説している。

第4章では、食生態学研究室の新進気鋭の衛藤氏が、ニューヨークでの勤務、調査などで得られた知見をもとに論を展開している。ここでも、コロナ禍のオンラインでの状況についても触れられている。

本書は、足立氏が創設した女子栄養大学食生態研究室が戦後行ってきた多彩な活動の理論書にとどまらず、食生態学の実践活動のガイド・ブックとしてとらえることができる。例えば、口絵8頁、本文10頁に、「共食の世界地図」に自分の孤食・共食をマッピングしてみませんかとあり、食生態学に初めて触れた読者が食生態学の実践活動に取り組む際に、孤食・共食の概念がわかりやすく理解する際の道筋をしめしている。

また、本書は242頁に、「3・1・2弁当箱法」について記述しており、本書63-64頁に、足立氏の夫君がこの方法によって、栄養バランスの整った食事を摂ることができるようになったと述べている。

最後に、足立氏は「孤食」「共食」概念を提唱した当事者として、例えば一人で食べているから孤食、他の人と一緒に食べているから共食と安易に述べてほしくない、現在「孤食」「共食」という言葉が独り歩きしている状況に警鐘をならしている（朝日新聞2023年7月20日23頁）。このことについて、朝日新聞の長沢美津子記者は「書評委

員19人の「今年の3点」において、この書籍の意義を「共食・孤食」は対立しないと説いた。共食の場面を家族から地域、地球へと広げていくと、社会に何が必要かも見える。」と指摘している（朝日新聞2023年12月23日24頁）。女子栄養大学出版部も『栄養と料理』（2023年10月号102頁）に、足立氏はこの書によって「共食」の広さ、ひだ深さ、その力を明らかにしていると指摘している。

この本の意義は、高度経済成長時代に新しい「共食」と「孤食」の概念を我々に示した足立氏が、コロナ禍を経た令和の現在、愛弟子衛藤氏とともに国際的な幅広い知見のもとに、新しい目で「共食」と「孤食」を見直すことを説いたことにある。「給食」という言葉の代わりに「学校の食事」というタームを提案するなど、著者は未来の食のあり方を鋭敏にとらえている。

このような点を十分に評価した上で、若干のコメントをしたい。

第一に共食と孤食がはじめに提唱された時代は、高度経済成長時代であり、夫が働き、妻が主婦として家庭を支える生活形態が多かった。しかし、今や家族形態も多様化している。具体的には、生涯未婚率の増加、離婚や再婚にもなうステップファミリー、核家族の増加、同性婚などである。結婚、出産などの選択は、ひとそれぞれである。人々の働き方もコロナを契機としてますます多様化してきている。未来の食のあり方はさらに変容することが予想される。その時に、共食、孤食の枠組みは大きく変化せざるを得ないであろう。

第二に、外国籍または外国の血をひく人々の増加によって、共食と孤食の概念の変容が予想されるということである。異文化を背景に持つ人々は、宗教や食習慣、食べられる食物、調理の方法も異なる。例えば、イスラム教徒の女性は、成人男性と同じ食卓を囲むことはない。現在、東京都内の公立小学校でも、外国にルーツを持つ子ども達への対応に迫られている現状を鑑みるに、異なる食文化のバックグラウンドをもつ人々に、著者らが提唱した共食の概念がどのように受け止められていくか注目したいところである。

第二次世界大戦後、日本人は焦土から復興し、高度経済成長、飽食の時代を経て、今またコロナ禍の世界的パンデミックの中で、新たに食と人との関係が見直されつつある。戦後日本の歩みは、足立氏の勤労辛苦の歩みともまた重なる。著者二人は明解な文体で、孤食・共食は決して対立する概念ではないことを、われわれに語り掛けてくる。いまこそ、ひろく読まれるべき名著であると僭越ながら皆さまに推薦させていただく。