

## 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 女子栄養大学出版部 (2023)

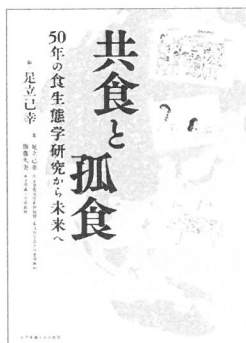
本書は「食生態学」を学問としての構築から発展へと大きなうねりを見通すことのできる書である。編著者の足立先生は、栄養指導充実のためには、狭義の教育技術の向上だけでなく、その内容となる「人間食べること学」が必要であると提案され、後に「食生態学」と命名される。本書には、これらの経緯と学問体系がていねいに取り上げられている。本書は、第1～6章・おわりに、の7つで構成されている。

第1章「共食・孤食」では、85年の先生の自分史から「共食・孤食」を探り、「生活は学問になるか」「人間食べること学」の必要性から「食生態学」・「食生態学研究室」の誕生へ導かれる経緯が記されている。「共食」が、単に「一緒に食べる」という狭い概念でとらえられることへの危機感を抱かれ、改めて「共食」の定義を整理し、再確認する必要性を説き、本書をこの「共食と孤食」の心髄探しのプロセスとした。

第2章「50年の実践と研究から見てきたこと」は、食事は「人間が食物を食べる営み」、具体的には「食事をだれと食べるか」であり「栄養素の評価」ではないということである。ここに「食生態学」の登場がある。研究とは、「実践→研究→実践…」と積み上げ、日常の営みの中で検証し、評価することである。

第3章「国内外に広がる研究と共食の力」では、近年の「子ども」と「大人」の共食・孤食の現状について述べている。1990年代から2000年代に「子どもだけの食事」が増加し、近年では20歳以上の成人や高齢者の共食・孤食の実態を示す調査結果も増えている。海外における共食・孤食研究においても、日本とほぼ同じ傾向を示している。

第4章「コミュニケーションの視点から見た共食」では、「家族コミュニケーション」の視点でとらえた共食から考察している。2020年以後の世界的な新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）の流行拡大で、自宅で過ごす時間が増え、「自宅で食事」「自宅で料理」「家族と食事を食べる」等多く挙がっている。



第5章「地域で育つ共食、地域を活性化する共食」では、「地域の食の営み」で育ち合う、そこでの「共食・孤食」の可能性が挙げられる。

第6章「持続可能な社会に向けて『共食の地球地図』の提案」では、コロナによる「共食回避」の流れの中で、コロナ「撲滅」ではなく、「共生」の視点が必要と述べている。また、地域の「食の営み」や「食活動」「食行動」、さらにこれらの関係について、地球サイズで俯瞰することの必要性について述べている。

本書の研究成果及び知見は、その内容が人々の命・人生に直接反映する重要なものである。特に「食べること」は、「生きること」と直接向き合うことだけに、一層重要と言える。さらに「食事を食べる行動」は、生活者のほとんどが、毎日2～3回以上の高頻度で行うことである。このことを考えると、食生活の豊かさが、人々の豊かな生活に反映することは確かである。本書は、これらへの一石を投じたと言えるだろう。

私の「食生態学」との出会いは、「人間食べること学」から「食生態学」と命名された後のことである。基本概念から「人間を大事にし、寄り添い・寄り添い合う姿勢」は、その後の私の「食べること、生きること」と向き合う【食看護学】への導きとなっている。

当時、私は、職場において食事療法が必要な慢性腎不全のある患者、糖尿病のある患者が食事療法を守ることが容易にできない現場に直面しており、女子栄養大学の二部にて看護として解決策を見出そうと奮闘していた。その折に、香川綾先生から、足立先生の「人間食べること学」「食生態学」をご紹介いただき、大学院にて学ぶ決意をした。足立先生からの学びは、後に、東京女子医科大学看護学部・大学院、日本赤十字秋田看護大学・大学院に「食看護学」として講座を開設する運びとなり、日本食看護研究会発足へとつながっている。私は、今後も本書との出会いを期に“命をつなぎ、心をつむぐ食看護学の原点を”探究し続けたい。

尾岸恵三子

(東京女子医科大学名誉教授、前日本食看護研究会理事長、専門は老年看護学、食看護学)