

食文化を通じて豊かに暮らすために



ひとりで食事をする「孤食」、同じ卓でも個々が別のものを食べる「個食」が増加傾向にある

問題

食を介したコミュニケーションの機会を通じて幸福度が向上する環境作りを行えないか？

課題

農作業によるヒーリング効果の研究や人が集まるキッチン空間の開発、VRを活用したオンライン食卓など

解決

問題

コミュニケーションに「食」を活かす

ひとりで食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっても家族それぞれが別々のものを食べる「個食」が増えている。週の半分以上、一日のすべての食事をひとりで食べている人の割合は約15%で、増加傾向にある¹¹⁶。孤食が栄養摂取の偏りや不足を招くことも問題となっている。幼少期の孤食は成長期の身体や心にも影響を与えることが懸念されている。

特にポストコロナ社会では、食を通じた多様なコミュニケーションが求められている。平時だけでなく災害時の食の質や、幼少期・高齢期の「美味しさ」の必要性など、豊かな社会実現のために食に求められる役割は大きい。



一日のすべての食事を「ほとんど毎日」一人で食べると回答した人が、70歳代の女性では26.0%、20歳代の男性では25.4%と特に多くなっている。また、これらの割合は増加傾向にある¹¹⁷。

単身世帯高齢者の93%、家族同居の高齢者の20%が孤食しており、孤食が栄養不足とBMIの低下をもたらしているという指摘もある¹¹⁸。

課題解決のポイント

食を介したコミュニケーション促進:食べるプロセス

人間の幸福度を最も説明する変数は「家族とのコミュニケーションの満足度」であり、「家族とのコミュニケーションの満足度」を最も説明する変数は「食事の満足度」であるとされる¹¹⁹。食べるという行為は、ただ生きるために必要な栄養を摂取する（生理的欲求）だけでなく、食事をとる人とのコミュニケーション（親和欲求）や、食の生産・流通者とのつながりを実感する機会、季節や地域ごとの食文化を学ぶ食育の場としての役割（自己実現欲求）も重要である。コロナ禍の下では感染予防の観点から食事をしながらの会話に制約がかけられた。VRを活用して過疎のハンディキャップを克服するなど、食を通じたコミュニケーションをいかに確保していくかが求められている。

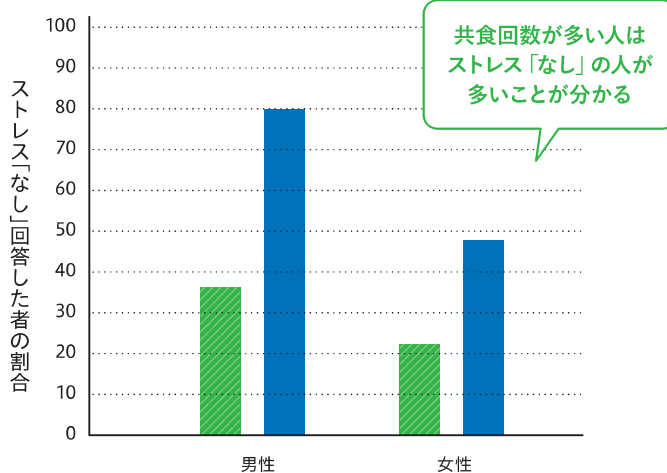
課題解決のポイント

食を介したコミュニケーション促進:つくるプロセス、調理するプロセス

食事の会話だけでなく、農作物を育てたり、食材を調理したりするプロセスにもコミュニケーションの機会を得ることができる。農業や漁業の共同体験やキッチンでの調理を通じて親子・家族のコミュニケーションが促進される効果にも注目が集まっている。例えば子どもから高齢者まで共同して使いやすいキッチンをデザインすることで、家族間のコミュニケーションは活発になり得る。

家族との共食回数とストレスの関連(20・30歳代)

■ 共食週10回未満 ■ 共食週10回以上



農林水産省 ウェブサイト (<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-27.pdf> (jst.go.jp)) より作成

①食を介したコミュニケーション促進

実用化時期

食材をつくるプロセスでのコミュニケーション

- 農作業を行うことでストレスが軽減される「アグリヒーリング」が注目されている。

2020-25

参考事例

順天堂大学とNTTコミュニケーションズは、アグリヒーリングの効果を実証するストレス測定実験を実施。ウェアラブル生体センサを活用し、ストレス軽減効果を可視化している¹²⁰

- 自家製の食品づくりを通じたコミュニティ形成が期待されている。

2020-25

参考事例

パナソニックとマルコメが共同開発した味噌作りキットサービス（Ferment2.0）は保存料や添加物を使用しない自分好みの味噌づくりを可能とし、センサースティックを活用した味噌づくりコミュニティ「Miso BALL CLUB」の構想も検討されている¹²¹。

調理するプロセスでのコミュニケーション

- 共に調理や飲食を行うことで生まれるコミュニケーションを通じて互いに情報を発信・活用し、食空間を起点としたつながり拡大、健康や生活の質向上を目指す「シェアダイニング」の考え方が提案されている。

2020-25

参考事例

イオンでは、複数人が一緒におにぎりの具材を選び、調理し、食べる中で、食の歓びを軸に「繋がる仕組み」を創造し、ひいては健康や生活の質向上につながることを目的とした「おに活」が実施された。また、極端に柄を長くした「ロングカトラリ」は、自分ひとりでは調理・食事のしにくい状況を作ることで他者との協力を通じてコミュニケーションを活性化することができる（同志社女子大学 日下菜穂子研究室）¹²²。

- コミュニケーションの場としてのキッチンに着目し、子どもや高齢者にも使いやすく人が集まりやすいキッチンのデザインが提案されている。

2020-25

参考事例

「4世代キッチン」（Four generation kitchen）は、子どもから高齢者まで4世代が料理を安全に楽しむコンセプトであり、特に高齢になっても料理に参加し続けられるキッチンを提案している¹²³。

- 社員の研修やチームビルディングに料理での共同作業を活用するサービスも生まれている。

2020-25

参考事例

社員研修に料理教室を導入し、共同作業をするなかでコミュニケーションを深める「クッキングdeチームビルディング研修」を提供している（ABC Cooking Studio）¹²⁴。

食べるプロセスでのコミュニケーション、新たな経験

- 食料生産地と消費地の距離を縮める地産地消の動きは、「ビル産ビル消」まで進化してきた。ひとつのビル内で農業・畜産業・水産業を行い、消費者も同じ建物に暮らす「地産地消マンション」などの構想が提案されている。

2025-35

参考事例

銀座伊東屋本店CAFÉ Styloでは、ひとつ下の階の野菜工場で生産された野菜をつかったサラダ等を提供している¹²⁵。

- VRを活用してオンラインで食卓を共にする取り組みも行われている。

2020-25

参考事例

南あわじ市ではVRをつかった「あわじ国バーチャン・リアリティ」により疑似共食体験を提供することで孤食問題の解決を試行している¹²⁶。

解決

解決への糸口【規制動向】

- 2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録された。農林水産省では、和食文化を次世代に継承するための普及活動や情報発信を実施している。子育て世代向けワークショップや、子どもたちが行事食や郷土料理等の和食文化への理解を深める食育活動等を支援している¹²⁷。
- 厚生労働省では、2020年度に「支援対象児童等見守り強化事業」を実施し、子ども食堂や子どもへの宅配食等の支援を行っている民間団体の活動の経費を助成している¹²⁸。